

เปิดประตูสู่ปัญญา

พระอาจารย์จันดี กนฺตสาโร

เปิดประตูสู่ปัญญา
พระอาจารย์จันดี กนฺตสาโร



เปิดประตูสู่ปัญญา

พระอาจารย์จันดี กนฺตสาโร

เปิดประตูสู่ปัญญา

พระอาจารย์จันดี กนฺตสาโร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๓ **จำนวน** ๕,๐๐๐ เล่ม
จัดทำโดย กองทุนธรรมาจารย์ วัดป่าอัมพวัน จังหวัดชลบุรี
ภาพประกอบ อังศุมา การุณยวนิช **ออกแบบปก** วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี
ดำเนินการพิมพ์ บ. คิว พริ้นท์ แมเนจเม้นท์ จก. โทร.๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

คำนำ

หนังสือ **"เปิดประตูสู่ปัญญา"** เป็นหนังสือที่รวบรวมคำถามอันเกิดจากความฉงนสงสัยจากเหล่าบรรดาฆราวาสญาติโยมทั้งขาจรและขาประจำของวัดป่าอัมพวัน เกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไป ตลอดจนถึงเรื่องการปฏิบัติ ซึ่งท่านพระอาจารย์จันดีได้ให้ความเมตตาไขปัญหาและอธิบายรายละเอียดในทุกคำถาม พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติให้แก่เหล่าศิษย์ผู้มืดบอดได้เห็นแสงสว่างและก้าวไปในทางที่ถูกต้องดีงาม สมกับเป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริง

อานิสงส์อันใดที่เกิดจากหนังสือเล่มนี้ขอถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่ท่านพระอาจารย์จันดี กนฺตสาโร และกราบขอบพระคุณในความเมตตาที่ท่านมีให้แก่เหล่าศิษย์เสมอมา

คณะศิษย์



คำอนุโมทนา

ความสนใจใฝ่รู้เป็นวิสัยของบัณฑิต แต่การรู้ที่อาศัยคนอื่นบอก ยังไม่ใช่ความรู้ที่นำไปสู่ความรู้ที่แท้จริง ความรู้ที่นำไปสู่ความรู้ คือการรู้แล้วนำไปฝึกหัดปฏิบัติ จึงจะเกิดผล นำตนไปสู่ความรู้ที่แท้จริง

"เปิดประตูสู่ปัญญา" ที่ท่านพี่น้องกำลังถืออ่านอยู่ในขณะนี้ เป็นการตอบความสงสัยไขข้อข้องใจในระดับหนึ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ หากเป็นเพียงเปิดประตูที่ถูกปิดทิ้งไว้นาน ที่คนข้างนอกก็สงสัย คนข้างในก็อึดอัด เมื่อมีคนมาเปิดประตูให้แล้ว ก็เป็นเรื่องของคนภายนอก จะพึงสำรวจตรวจดูภายในให้กระจ่างใจด้วยตนเอง ในขณะที่คนอยู่ภายในเสมือนถูกคุมขังอยู่ในที่มืดมิดมานาน จะได้มีโอกาสได้สัมผัสกับแสงสว่างคือปัญญาว่าต่างจากความมืด (ความไม่รู้) อย่างไร

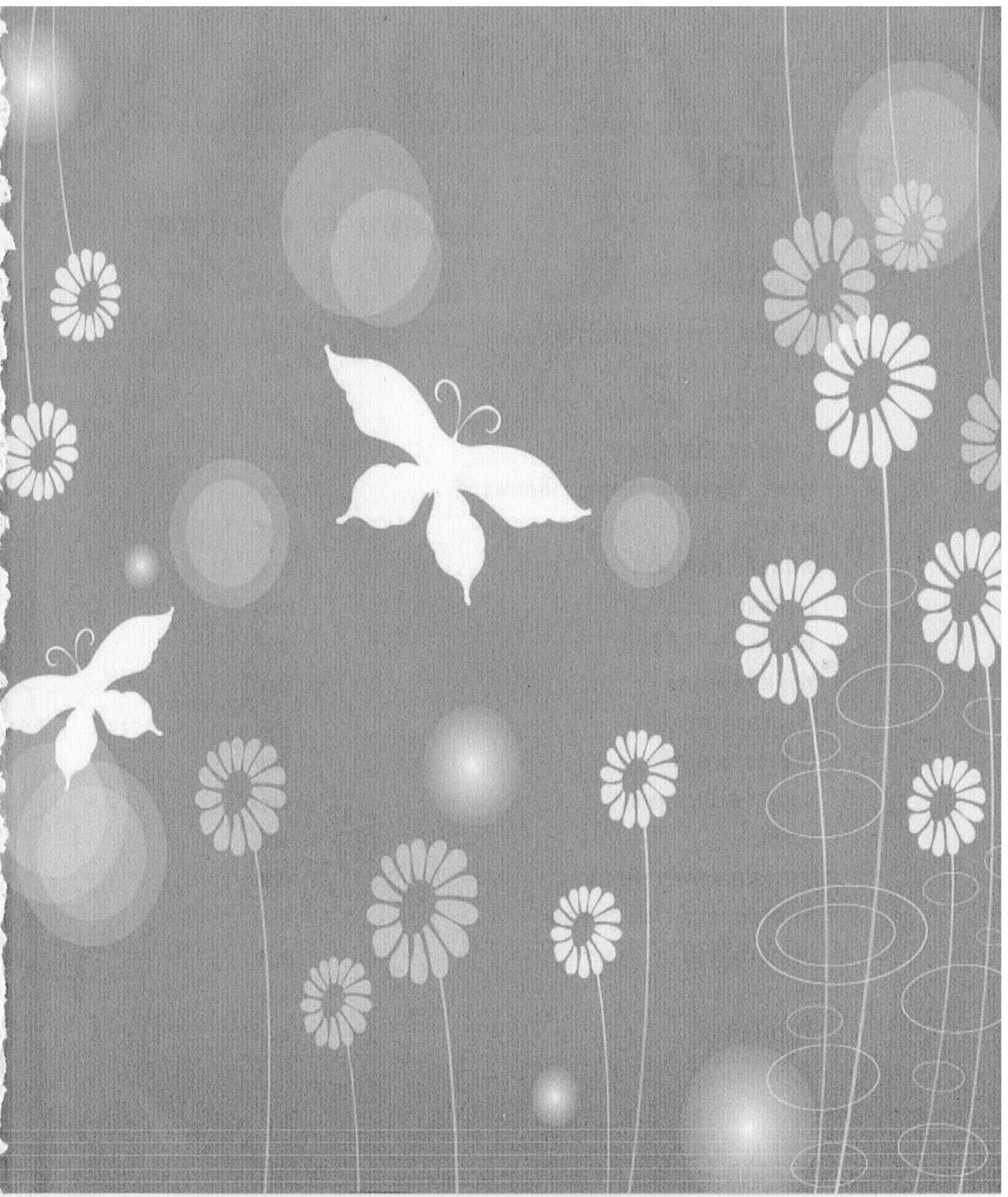
ดังนั้น การตอบปัญหาจึงเป็นเพียงเปิดประตูสู่ปัญญาเท่านั้น ส่วนการจะเห็นหรือเข้าใจมากน้อยเพียงไร ก็ขอฝากไว้กับผู้ใฝ่รู้ทุก ๆ ท่านได้นำไป เสมือนเป็นประทีปส่องธรรม นำไปสู่ปัญญาญาณอันสุขุมลุ่มลึกสืบต่อไป

ขออนุโมทนาต่อศิษยานุศิษย์ทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนร่วมในการเปิดประตูสู่ปัญญาในครั้งนี้

กนฺตสาโร ภิกขุ

วัดป่าอัมพวัน

๑ ตุลาคม ๒๕๕๓



สารบัญ

.........ตอน ๑ แง้มประตู

.........ตอน ๒ เปิดประตู

ตอน ๑
แง้มประตู

ศาสนาพุทธ

๐ ขอคำนิยามสั้น ๆ ของ ศาสนาพุทธ ถ้าจะอธิบายให้คนที่ไม่รู้เรื่อง หรือพวกชาวต่างชาติได้เข้าใจ

พระอาจารย์ - จริง ๆ แล้ว หลวงพ่อชาท่านใช้คำสั้น ๆ ท่านใช้ว่า ศาสนาคือความถูกต้อง ความถูกต้องนี้เป็นเรื่องสำคัญ ก็มีคนมาถามอีกว่าที่ถูกต้องนี้หมายถึงอริยสัจ หรือว่าหมายถึงโอวาท ๓ หรือหมายถึงมรรค ท่านก็เลยบอกว่าอะไรก็ตามถ้าถูกต้องตามธรรมแล้ว มันก็คือความถูกต้อง คือถ้ามันถูกก็ไม่มีปัญหา สำคัญว่าความถูกต้องมันอยู่ตรงไหน ซึ่งพูดสั้น ๆ ก็พูดได้แต่เมื่อขยายความก็ต้องศึกษาต่อไป ก็วกมาไม่ยากว่าความถูกต้องนั้นอยู่ตรงไหน ก็ลงมา

ที่มรรค ๘ ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะตัวนี้เป็นบรรทัดฐาน เป็นเครื่องวัดเลยว่าถูกหรือไม่ถูก เป็นเรื่องกาย วาจา ใจ ไม่ต้องบอกเลยว่าคุณนับถือศาสนาอะไร ไม่ต้องพูดถึงเรื่องศาสนาก็ได้ กายของคุณเกี่ยวข้องกับหมู่อย่างไร ดีไหมเรียบร้อยไหม ถ้าเรียบร้อยดีแต่ว่าคุณไม่รู้จักศีล มันก็ไม่ผิดศีล แล้วจิตของคุณวุ่นวายไหม ถ้าคุณควบคุมได้ให้มันนิ่ง ไม่สับสนวุ่นวาย มันก็เป็นสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นของใครก็ตามถ้าคุณเห็นหลักความจริงคือพระไตรลักษณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วดับไป คุณจะเป็นศาสนาใดก็ตาม มันก็คือความถูกต้องอยู่แล้ว ซึ่งนั่นก็มาจากพุทธศาสนาทั้งนั้นไม่ได้มาจากไหน ก็คือที่พระพุทธเจ้าท่านค้นพบความจริง มันก็เปิดเผยอยู่อย่างนี้

แผ่เมตตา...ความสุขที่ทำได้

๐ เราแผ่เมตตาเพื่ออะไร แล้วอานิสงส์ของการแผ่เมตตาคืออะไร

พระอาจารย์ - แผ่เมตตานี่ไม่ใช่ว่าเราต้องเดินไปหาเขา แต่คือปรารถนาดีต่อเขา มีผลดีคือจิตใจไม่มีเวรไม่มีภัย ถ้าเรามีเมตตา เราจะรู้จักให้อภัย ใจของเราก็ไม่เคียดแค้น ไม่ชิงชังไม่มีโทสะอยู่ในใจ ถ้าแผ่เมตตามันจะดับโทสะทันที แต่ถ้าเราไม่แผ่เมตตา เราไม่พอใจใครไฟมันจะเผาเราก่อน คือมันจะคาอยู่ในใจนั่นแหละมันไม่หลุด แผ่เมตตาจะทำให้เราหลุดจากความโกรธ ในลักษณะนี้ท่านบอกว่าคือเราเมตตาตนเอง ถ้าเราลืมตนเอง ไม่เมตตาตนเอง เราเคียดแค้น

ชิงชังอาฆาตจองเวร นี่เป็นการเบียดเบียนตัวเองก่อนเขาเลย บางทีเขายังไม่รู้เรื่องแต่เราคิดอยู่คนเดียวก็เป็นทุกข์คนเดียวแล้ว

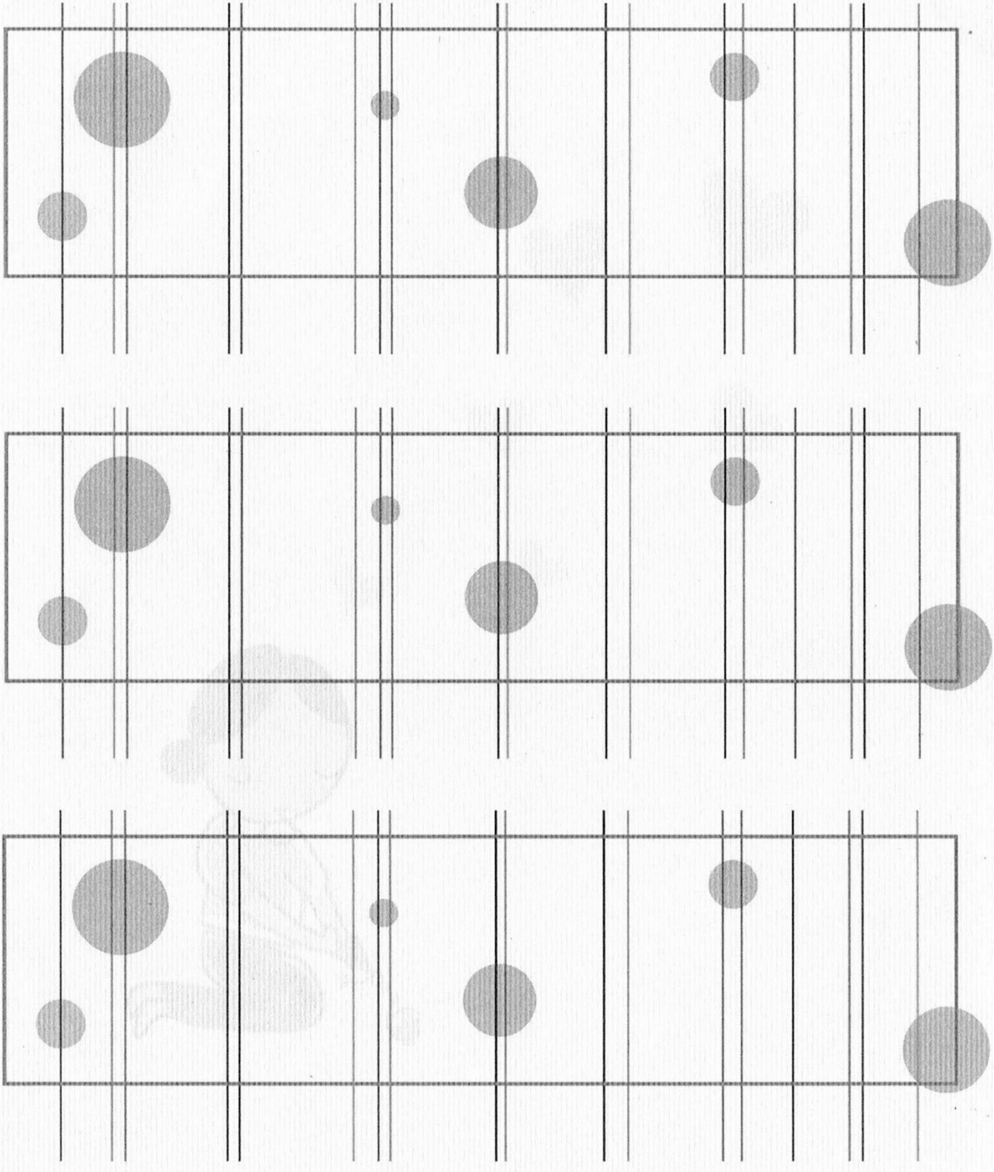
อานิสงส์ของการแผ่เมตตาคือไม่มีเวรไม่มีภัย มันจะเป็นเกราะป้องกันอย่างดี ถ้าพูดแบบมหัศจรรย์แบบอภินิหารก็ว่าจะพ้นจากศัสตราอาวุธ นอนไม่ฝันร้าย หลับสบาย แต่เราไม่ได้มองในแง่นั้น ความจริงคือความดีจะเป็นเกราะของมันเอง ที่ท่านว่าป้องกันหอกป้องกันปืน ป้องกันดาบอะไรนั้น มันก็ป้องกันได้จริง ๆ คือว่าคนเราถ้ามีความดีมีเมตตา ใครจะกล้ามาทำอะไร มันไม่มีหรอก ถ้าไม่ใช่คู่เวรกันจริง ๆ ความดีจะเป็นเกราะป้องกันให้เอง ไม่ต้องมีคาถาอาคมอะไร เพราะเรามีเมตตา อย่างน้อยเมื่อเรารักตัวเองก็ต้องแผ่เมตตาสวดมนต์ให้สติตัวเองว่าเรารักสุข

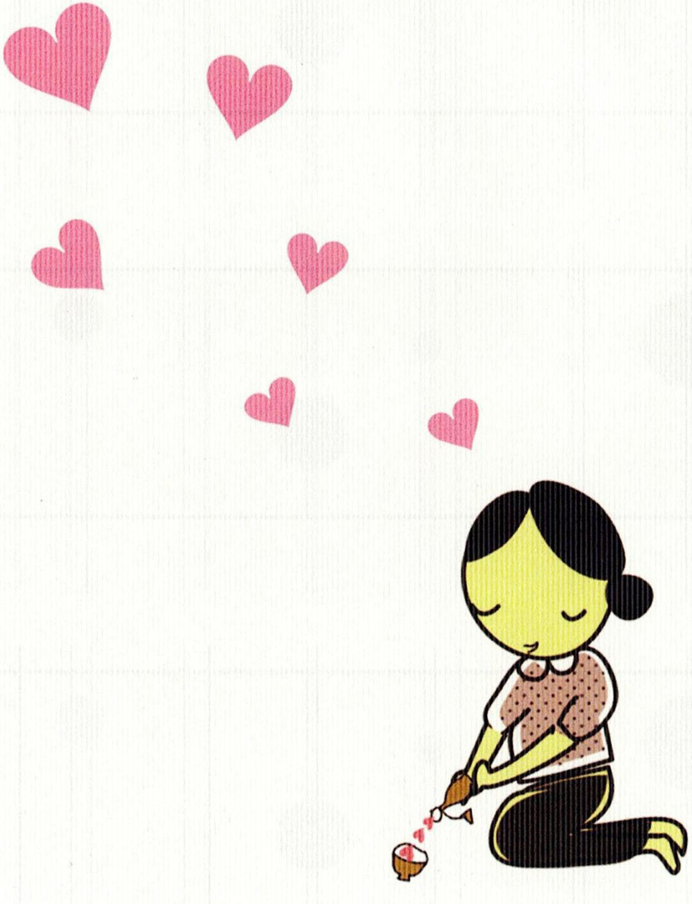
เมื่อเรารักสุขก็แผ่เมตตา **อะหัง สุขิโต โหมิ** บางคนสวดแล้วลืม มัวมองไปแต่ข้างนอก ลืมตัวเอง ตัวเองทุกข์อยู่ก็รู้นะ แต่ไม่ได้แผ่ให้ตัวเอง มีแต่พูดเฉย ๆ

แผ่เมตตาให้ตัวเอง คือย้อนมามองตัวเอง ดูจิตใจว่าเรามีอะไรคาอยู่ในใจบ้างไหม มีโกรธใครหรือแค้นใครอะไรบ้างไหม ถ้ามีอยู่มันก็ทุกข์ ความทุกข์ของเราคือการเบียดเบียนตน แต่ถ้าเอาออกไปได้ก็จะปลอดโปร่ง มีแต่ความสงสาร เห็นสัตว์ก็สงสารเห็นอะไรก็สงสารไปหมด แผ่เมตตาให้ได้หมด อาตมายังจำคำพระพุทธเจ้าท่านได้และเอามาใช้ตลอด ที่พระองค์ตรัสกับพระสาวกว่า"*ภิกษุทั้งหลาย! หากว่ามีบุรุษผู้มีกำลังมาจับภิกษุ คนหนึ่งจับศีรษะ คนหนึ่งจับปลายเท้า สองคนเอามีดเล่มใหญ่มาหั่นลำตัวร่างกายของเธอเป็นชิ้น ๆ ถ้าภิกษุรูปนั้นยังมีความโกรธต่อบุคคลเหล่า*

นั้นอยู่ นั่นไม่ใช่ลูกศิษย์ของเรา" ท่านว่าขนาดนั้น อาตมาอ่านแล้วสะดุ้งเลยนะ ต้องเอาคำนี้มาเตือนอยู่ตลอด จิตใจของเราจะได้ไม่มีเวรกับใคร

ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นมีทุกสิ่งทุกอย่าง เอามาใช้เป็นอุบายได้ เราจะเห็นว่าเบาจริง ๆ ถ้าเอาออกจากใจไปได้ ใจจะเบาจะกลายเป็นความเมตตา บางทีเห็นเขาโกรธเขาอะไรนั่น เพราะเขาไม่รู้ เขาไม่มีเมตตา คนอย่างนั้นเป็นคนที่น่าสงสารนะ ปล่อยไว้ก็เป็นอย่างนั้น เลยต้องหาอุบายมาแก้ พระพุทธเจ้าท่านก็มีพระเมตตา ด้วยญาณท่านช่วยจนถึงที่สุด แต่ถ้าไม่ได้จริง ๆ ท่านก็ปล่อยทิ้ง ถ้าฝึกไม่ได้จริง ๆ ค่อยฆ่า คือฆ่าอย่างอริยวินัย นั่นก็คือวางอุเบกขาซึ่งเราก็จะไม่เป็นทุกข์ไปด้วย





กรวดน้ำจิต กรวดน้ำใจ

๐ คนส่วนมากยึดถือเรื่องการอุทิศส่วนกุศลด้วยวิธีกรวดน้ำ เชื่อว่าจะต้องมีอุปกรณ์และน้ำมากรวดจริง ๆ ผู้ล่วงลับจึงจะได้รับส่วนบุญกุศล แต่ในสายพระปฏิบัติไม่ค่อยได้ทำเช่นนั้น อยากขอความกระจ่างในเรื่องนี้

พระอาจารย์ - นั่นคือการให้คนเข้าถึงจริง ๆ แต่เราก็ไม่ถึงกับปฏิเสธนะ เพราะเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ถ้าเราจะเหมารวมว่าครูบาอาจารย์ท่านปฏิเสธนั่นก็ไม่ใช่ เราก็ต้องดูว่าในที่นั้น ๆ เขาติดในเรื่องนี้ไหม ถ้าเขายังติดยังยึดยังละออกไม่ได้ เราก็ไม่ไปขัดเขาเดี๋ยวจะกลายเป็นการทำลายศรัทธาโดยไม่รู้ตัว แต่สำหรับวัดเรา เรามีหลักในเรื่อง

การกรวดน้ำ ที่จริงแล้วมันเป็นเรื่องของจิตใจทำนองเดียวกับธรรมะ ที่เราไม่ทำนี่ก็เพราะเราพยายามจะดึงจิตของคนให้โยงใยเข้ามาสู่ธรรม ให้เขาได้เข้าใจว่า **ที่เรากรวดน้ำนั้นก็คือเรามีน้ำจิตน้ำใจนึกถึงแผ่ส่วนกุศลไปให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์** เหมือนน้ำที่เราเอามากรวดคือมีความบริสุทธิ์และออกมาจากใจ ท่านเอามาเปรียบกันในลักษณะนี้ให้เห็นเพื่อให้คนเขาเข้าใจแล้วจะได้พิจารณาด้วยปัญญาของเขาเอง เพราะทุกอย่างถ้าทำออกมาจากใจที่บริสุทธิ์แล้วก็สำคัญกว่า เมื่อก่อนก็เคยคิด ทำไมต้องกรวดน้ำ ทำไมต้องอย่างนั้นอย่างนี้ ก็คิดอย่างธรรมดาทั่วไป แต่เมื่อมาภาวนาจริง ๆ เราก็เข้าใจ อย่างที่ท่านบอกให้ใช้น้ำสะอาดหรือพอเสร็จแล้วให้เอาไปเทใส่โคนต้นไม้ใหญ่ ก็ต้นไม้ใหญ่นั้นมันหายาก กว่าจะโตก็ยาก ท่านก็เปรียบเหมือนว่า เมื่อจะทำ

ความดีจะสร้างบารมีอะไรก็ต้องให้มันยิ่งใหญ่ขึ้น ๆ ไป เหมือนน้ำจิตน้ำใจนี้เมื่อสั่งสมอบรมธรรมะมาก ๆ ก็จะยิ่งใหญ่เหมือนต้นไม้ใหญ่ที่งอกงามให้ร่มเงา ส่วนน้ำนั้นถ้าคิดในแง่ของธรรมะก็คือน้ำสะอาด เมื่อจะเอาไปทำอะไรที่ไหนก็ดีทั้งนั้น เอามาสรงมาอาบก็ชื่นใจ แต่ถ้าเป็นน้ำสกปรกยังไงก็ใช้ไม่ได้ อย่าว่าแต่ดื่มกินเลยเอามาล้างหน้าก็ยังล้างไม่ได้ ส่วนน้ำสะอาดบริสุทธิ์ ยื่นให้ใครกระหายมาดื่มก็ชื่นใจ เปรียบน้ำใจก็เช่นกัน ถ้าคนเป็นทุกข์มาเจอเข้า เรามีน้ำใจกับเขาก็ยิ่งชื่นใจกว่านั้น **น้ำใจนี้สำคัญนะ นี่แหละเป็นน้ำมนต์ที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด** ถ้าเรามีความสงสารเขา ให้กำลังใจเขา ให้ธรรมะเขา ให้ความเป็นมิตรกับเขา ให้น้ำนี้ไปเขาก็จะหาย ถ้าให้น้ำมนต์มันไม่หายหรอกเพราะไม่ถูกจุด มันไม่ถึงใจ ถ้าทำตรงนี้มันถึงใจ

ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้วก็ไม่ใช่เรื่องผิดหรือถูกอะไร อย่างหลวงพ่อชาก็มีคนไปถามท่าน หลวงพ่อ ถ้าตั้งศาลพระภูมิจะถูกไหมในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ ท่านว่าก็ไม่ผิดไม่ถูกหรอก แล้วก็ยังยกตัวอย่างอีกว่า เมื่อตอนที่เราเป็นเด็ก เขาเอาตุ๊กตามาให้เล่นนั่นผิดไหม อ้าว ถ้าสำหรับผู้ใหญ่มันไม่มีประโยชน์หรอก แต่มันมีประโยชน์สำหรับเด็กเพราะเด็กยังไม่โต กว่าจะโตก็ต้องเล่นของเล่นไปก่อน มันก็ต้องเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้เรื่องรู้ราว เดี๋ยวมันก็เลิกของมันไปเอง นั่นคือท่านไม่ได้ตัดเลยทีเดียว แต่ให้กำลังใจ ให้ไปคิดใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อพัฒนาจิตใจ เมื่อโตขึ้นก็รู้ก็มีปัญญามากขึ้น เดี๋ยวก็จะละไปเอง

ก็เหมือนเรื่องการกรวดน้ำ ถ้ารู้เรื่องธรรมะถึงธรรมะจริง ๆ ก็จะไม่สนใจเรื่องนี้เลย จะรู้ว่ามันเป็นเรื่องของจิตใจ

เมื่อรู้แล้วเขาก็จะละไปได้เอง แต่ถ้าเขายังใช้กันอยู่ เป็นที่พึ่งทางใจของเขา ยังละไม่ได้จริง ๆ มีศรัทธาอย่างนั้นก็ต้องปล่อยเขาไปก่อนแล้วค่อย ๆ ปลูกฝัง อาตมามีอุปนิสัยแบบนี้ด้วย คือไม่เคยไปหักลำโค่นใครเขา ต้องค่อย ๆ ปลูกฝังไปเหมือนกับพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า คำสอนของพระองค์นั้นลุ่มลึกโดยลำดับ ไม่โกรกชัน คือค่อย ๆ ลุ่มลึก ไม่โกรกชันเหมือนหน้าผา คือเราต้องค่อย ๆ ปลูกศรัทธาเขาเพราะเขายังไม่รู้ เหมือนต้นไม้ต้นเล็กยังไม่โต เราก็ต้องเลี้ยงดูแลอย่างดี พอโตแล้วจะรดน้ำบ้างไม่รดบ้างก็ไม่เป็นไร แต่ต้นเล็กเราต้องเอาใจใส่ นั่นเป็นความละเอียดอ่อนของพระพุทธองค์นะ



ปล่อยบุญไป ได้บาปมา

๐ ที่วัดเราอยู่ใกล้ฝายน้ำ จะมีคนมาปล่อยสัตว์ ปล่อยปลาปล่อยเต่า เพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์หรือต่ออายุกันมาก ท่านอาจารย์จะมีคำชี้แนะอย่างไรบ้างกับคนที่มาในลักษณะนั้น

พระอาจารย์ - ตามแนวที่อยู่กับครูบาอาจารย์มา อย่างหลวงพ่อชาท่านไม่ได้เน้นเรื่องนี้มากนัก คือปล่อยมันก็ปล่อยได้แต่ต้องดูเหตุผลอะไรหน่อย การช่วยเหลือสัตว์เหล่านี้บางครั้งมันเป็นวัฏฏะจริง ๆ ซึ่งมันก็น่าคิดนะ อย่างหลวงพ่อชาท่านเล่า ไปวัดหนึ่งมีคนจับนกมาขาย เขาเรียก อาจารย์ ๆ ปล่อยนกหน่อย หลวงพ่อชาท่านว่า ใครเป็นคนจับมันมา

คนนั้นก็ว่า ผมเอง ท่านบอก อย่างนั้นเธอนั่นแหละที่ต้องเอาไปปล่อย เพราะเธอเป็นคนจับมันมา คนที่จับก็ต้องเอาไปปล่อย มันถึงจะถูก เพราะถ้าเอามาให้คนอื่นปล่อยเดี๋ยวก็ต้องไปจับมาขายต่ออีกนั่นแหละ นี่มันต้องคิดนะ เพราะถ้าเป็นในแง่ที่ว่ามันจะต้องตายจริง ๆ โดยที่เราไปเจอโดยบังเอิญ หรือโดยที่มันต้องการให้เราช่วยชีวิตจริง ๆ อันนั้นจะได้บุญมากเลย อย่างวัวที่พี่กองมีเลี้ยงไว้นั่น คนเขาจะเอาไปฆ่าจริง ๆ ที่โรงฆ่าสัตว์ เออ อันนั้นมันน่าได้บุญจริง ๆ พูดแล้วก็อิงมาทางนี้เหมือนกัน

การให้ชีวิตก็คือการต่อชีวิต มันดีกว่าการทำลายชีวิต แต่มันก็ต้องดูด้วย **คิดแต่จะปล่อยอย่างเดียว ปล่อยไปแล้วจะเป็นหรือตายอย่างไรก็ไม่รู้ อันนี้สำคัญนะ** อย่างที่ฝ่ายเมื่อก่อนก็มีปัญหา เขาปล่อยปลาไหลลงน้ำไป ไม่นาน

มันก็ตายลอยฟ่องเลย เราต้องไปเก็บเพราะมันเน่า เหม็นมาก ส่วนปลาอื่นก็มีตายเหมือนกัน ยิ่งเต่าด้วย น่าสงสารมันมาก มีช่วงหนึ่งตายเยอะมาก เหม็นไปทั่วทั้งวัด ไปที่ไหนก็เหม็นแต่เต่า จริง ๆ แล้วก็ต้องศึกษาวิถีชีวิตของมัน ไม่ใช่เอามาปล่อยเรี่ยราด หรือโยนลงน้ำไปไกล ๆ กว่ามันจะว่ายถึงฝั่งก็หมดแรงตายพอดี เพราะที่เอามาปล่อยกันนี่ มันไม่ใช่เต่าทะเล บางตัวที่รอดมาได้ ก็โดนหมากัดบ้าง รถทับบ้างอะไรเหยียบบ้าง เห็นแล้วน่าสมเพชเวทนามาก เดี๋ยวนี้ก็ยังมีนะ บางตัวขาขาดมีรอยกัดรอยอะไร เอามาปล่อยแล้วเขาไม่มีที่อยู่ถูกกัดถูกอะไร เต่าตัวเล็กบางตัว ขาขาดกระดองแหว่ง เราเห็นหมดมันมาเดินไปทั่ว ถึงบอกว่าถ้าทำอย่างไม่รู้เรื่องแล้ว บุญที่ได้จะเป็นไปในแบบไหนอันนี้ก็ต้องเอาไปคิดพิจารณาด้วย


สังฆทาน
สังฆทาน

ถังเหลือง เรื่องของเรา

๏ **คนส่วนมากพอจะทำบุญถวายสังฆทาน ก็จะนึกได้แต่ถังสีเหลืองที่เขาทำขายกัน ก็เลยซื้อแต่ถังเหลืองมาถวายพระจนเต็มไปหมด ซ้ำบางคนยังมีความเข้าใจไปอีกว่า ถวายสังฆทานคือการถวายถังเหลืองเท่านั้น อยากขอความเมตตาท่านอาจารย์อธิบายในเรื่องนี้**

พระอาจารย์ - นี่คือเป็นการทำบุญที่ไม่ได้พิจารณา จริง ๆ แล้วสังฆทานไม่ได้หมายถึงถังเหลืองเลย เพิ่งจะมีผุดมาที่บ้านเรานี่แหละ นี่มันเป็นการค้าอย่างหนึ่ง พูดอย่างนี้พวกคนขายเขาไม่ชอบใจนะ มีครั้งหนึ่งพูดเรื่องนี้ บังเอิญมีคนขายสังฆทานมานั่งฟังอยู่ด้วย เขาว่า อาจารย์พูดอย่างนี้ผมก็แย่สิ

อ้าว ก็พูดความจริง เขาก็เอาไปปรับปรุงได้นี่นา ของพวกนี้มันเสียนะ ไม่รู้เก็บมานานเท่าไหร่ คนขายจะมุ่งกำไรก็จริงอยู่ แต่มันก็ต้องถูกต้องด้วย ทำให้มันดี ให้มันเป็นประโยชน์ คนซื้อมาก็ไม่รู้ คนถวายก็ไม่รู้ แต่คนรู้ก็คือผู้รับ รับแล้วก็ไม่รู้จะไปบอกใครน่ะ ของนี่บางทีใช้แทบไม่ได้เลย เดี๋ยวนี้ยังพอดีขึ้นหน่อยนึง แต่ก่อนแย่มากนะของในถังนั่นเสียหมด บางทีก็ ติดมาหมด ทั้งกลิ่นสบู่ กลิ่นแฟ๊ป กลิ่นอะไรต่อมิอะไร มันก็เลยใช้ไม่ได้

ถ้าอยู่ตามวัดป่าตามบ้านนอกจริง ๆ มันไม่มีถังเหลือง สมัยก่อนสังฆทานมีแค่อาหารคาวหวาน แค่นี้ก็เป็นสังฆทานได้ หรือจะมีของใช้ไม้สอยที่จำเป็นจะถวาย เขาก็ใส่ถาดใส่อะไรเอาไปวัด มันก็ธรรมดานี่แหละ เพราะว่าสังฆทานนี่มันไม่ได้หมายถึงกระป๋องกระแป๋ง **สังฆทาน หมายถึงไม่**

เจาะจง ถวายโดยไม่เจาะจงนั่นจึงจะเรียกว่า สังฆทาน มีแค่ของชิ้นหนึ่งก็เป็นสังฆทานได้ เหมือนกับผ้าชิ้นหนึ่งก็ถวายเป็นสังฆทานได้ พอสังฆทานแล้วพระทุกองค์ยังไม่มีสิทธิ์ในสิ่งนั้น ต้องมาอุปโลกน์ก่อน เห็นไหมที่ท่านว่า จะเป็นของท่านใดท่านหนึ่งก็หามิได้ จึงมีการสมมุติภิกษุสงฆ์รูปหนึ่งขึ้นมาเป็นพระภัตตุเทสก์ผู้แจกของสงฆ์ เพราะอันนี้เขาถวายไม่เฉพาะใครนะ ของนี้ควรจะถึงรูปใดหรือจะแจกอย่างไร หรือเมื่อแจกอย่างนี้จะเหมาะสมไหมคือเป็นการอุปโลกน์ อุปโลกน์ก็คือเสนอขึ้นมา ถ้าแจกอย่างนี้เห็นสมควรแล้วก็ใช้ได้ก็อนุโมทนา ก็จะได้ตรงนั้น

สังฆทานก็เลยไม่ได้หมายถึงกระป๋องกระแป๋ง หรือเป็นถังเหลืองอะไร แต่คืออะไรก็ได้ เทียน ธูป ของใช้ สบู่ ยาสีฟัน อะไรที่มันจำเป็นต้องใช้ ไม่มากไปจนเหลือเฟือ แล้ว

ไม่เกิดประโยชน์ ก็เลือกดูสิ่งที่มันเกิดประโยชน์ ก็เป็นสังฆทานได้แล้ว แต่ถ้าถวายเป็นแบบเฉพาะบุคคลนั้นไม่เป็นสังฆทาน อย่างเราเห็นท่านองค์นี้ โอย ท่านลำบากนะถวายท่านเลย อย่างนี้ก็ไม่เป็นสังฆทาน ก็เป็นบุคคลไป การถวายสังฆทานก็ได้บุญจริง ๆ นั่นแหละ เพราะการถวายทั่วไป มันก็ดีกว่าถวายเจาะจง แต่อันนี้ก็ต้องระวังด้วย เพราะบางทีมีองค์ที่ต้องการ หรือองค์ที่น่าจะได้คือท่านลำบากมากกว่า ก็จะเป็นการถวายผิดองค์เพราะองค์ที่เราถวายไปท่านอาจจะมีสมบูรณ์อยู่แล้ว อย่างนี้ก็ไม่ค่อยได้อานิสงส์เท่าไหร่ ให้คนที่ขาดมาก ๆ อะไรก็จำเป็นถ้ามันขาดนะ ไม้ขีดไฟกล่องหนึ่งก็รู้สึกว่าจำเป็นมาก นั่นเรียกว่าให้แล้วเป็นประโยชน์ ดังนั้นสังฆทานความหมายก็คืออย่างนี้ อย่างถ้าเป็นกระแป๋งกระป๋องนี่ ถ้ามากไปมันก็เป็นภาระด้วย

๐ อย่างในกรณี เขาเอาสังฆทานมาถวายตอนบ่าย แต่มีอาหารพวกปลากระป๋อง ข้าวสารใส่รวมในนั้นด้วย

พระอาจารย์ - นี่ก็เป็นปัญหา ถ้าพระไม่รู้เรื่องก็ลำบากเหมือนกัน ตอนบ่ายรับได้ แต่ถ้าเป็นอาหารของนั้นเอามาใช้มาฉันอะไรไม่ได้ บางทีบ่ายแล้วโยมมาจะคะยั้นคะยอให้พระรับ บางคนบอกให้เขารู้เขาก็เข้าใจ แต่บางคนก็ทำใจไม่ได้นะ ต้องพูดเหตุผลให้ฟัง เขาจะได้ไม่วิตกกังวลในเรื่องนี้

ส่วนอาหารที่ใส่มาก็ต้องแยก ของดิบอย่างข้าวสาร ถ้าพูดโดยตรงไม่ถูกนะ ข้าวสารนี่เรียกว่า ธัญญชาติดิบ ไม่เหมาะที่จะใส่ถวาย แต่ถ้าพระท่านรับไปแล้วเอาไปแจกจ่าย ท่านไม่ได้เอามาฉันเพื่อตนเอง ก็อาจจะอนุโลมไปในลักษณะนั้น แต่ถ้าการปฏิบัติจริง ๆ นั้นไม่ได้ ถ้าเขาถวายสังฆทานใส่ข้าวสารมาต้องไม่รับ แม้เป็นตอนเช้าก็ไม่รับ

เพราะเป็นธัญญชาติดิบ หรือแม้แต่การใส่ข้าวสารเวลาพระบิณฑบาตก็ไม่ถูกนะ วินัยพระเรียกว่า ธัญญชาติดิบ อย่างพวกถั่ว พวกเนื้อ พวกปลา ของสด หรืออะไรต่าง ๆ ที่มันไม่สุกนี้ก็คือธัญญชาติดิบ เดี๋ยวนี้ก็มีใส่ข้าวสารห่อเล็ก ๆ แต่มันมีทางออกอยู่ คือรับแล้วเอาไปแจกต่อ ไม่ได้หวังเอามาบริโภค ก็แจกให้คนอื่นไปเสีย อย่างนี้ก็จบไป

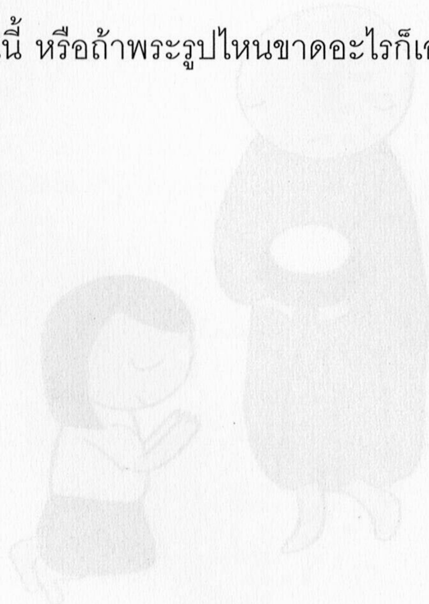
ของบางอย่างหยิบจับได้ แต่ต้องไม่ได้เอาไปบริโภคเอง บางอย่างละเอียดถึงว่าต้นไม้ที่มีลูกผล พระจะไปลูบคลำไม่ได้ ผิดทันทีนะผิดในแง่วินัย หรือมีบางอย่างที่หยิบจับไม่ได้เลย คือผิดตั้งแต่หยิบเลย นั่นก็คือรัตนะ ๑๐ พวกเงินทอง เจอแล้วหยิบไม่ได้ หยิบปุ๊ปผิดปั๊ป ทางพระวินัยเรียกว่าวัตถุอนามาส นอกจากนี้ก็ยังมีข้อปลีกย่อยหรือเรื่องละเอียดอ่อนอยู่อีกมากที่จะต้องเรียนรู้

๐ ถ้าหากเวลาที่จะถวายสังฆทานแล้ว ตรงที่นั้นมีพระไม่ครบ ๔ รูป จะถวายสังฆทานได้หรือไม่ อย่างไร

พระอาจารย์ - ถ้าเข้าใจตรงนี้ก็มีทางออกนะ ถ้าเรามาถวายแต่มีพระไม่ครบองค์ นั่นก็หมายถึงท่านรับได้ในฐานะเป็นตัวแทนสงฆ์ การรับในฐานะตัวแทนสงฆ์ก็รับเพื่อสงฆ์ จะมาเอาเป็นตัวบุคคลไม่ได้ เขาเจตนาถวายสงฆ์ก็ต้องเป็นของสงฆ์ จะเอาไปบริโภคด้วยตนเองถือว่าเขาถวายตนไม่ได้ ต้องมีการแจกจ่ายต้องเป็นส่วนกลาง ส่วนธรรมเนียมการรับเพื่อสงฆ์ก็มีเทคนิค บางทีว่า ภิกขุสังโฆ ก็ได้อยู่แต่ก็อึดอัด เพราะการว่าอย่างนั้นตามธรรมเนียมปฏิบัติจะต้องอุปโลกน์ด้วย แต่ทางออกอีกทางหนึ่งที่โบราณจารย์ท่านคิดไว้ คือคำกล่าวถวาย ถ้ารูปเดียว สองรูป สามรูป ไม่ครบองค์ ก็มีคำกล่าวอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นลักษณะของสังฆทาน แต่ไม่ต้องอุปโลกน์

หรืออย่างบางคนนี่เขามาแล้ว ก็เอาไปส่งไว้ที่ครัวเลย ไม่ได้กล่าวคำถวายอะไร ก็เป็นสังฆทาน คือไม่ได้เจาะจง ได้ทุกรูปทุกนาม ตรงนี้มันเป็นพิธีเท่านั้นแหละ พิธีกรรมบางทีก็ทำให้เกิดความลำบากเหมือนกันนะ อย่างครั้งหนึ่งเข้าไปกรุงเทพ เราก็ไม่เคยประสบเหตุแบบนี้นะ คือไปบิณฑบาต จู่ ๆ เขาก็มานิมนต์ นิมนต์ไปที่บ้านรับสังฆทานเขา เราก็ อืม ไปสงเคราะห์เขาหน่อย พอไปถึงบ้านแล้ว เขาก็บอก นิมนต์นั่งก่อน ท่านคอยก่อน เดี๋ยวจะไปหานิมนต์พระอีก คือเขาจะไปหานิมนต์ให้ครบ ๔ องค์ อ้าว ก็ต้องนั่งคอย พอได้องค์หนึ่งก็ไปดักหาอีกองค์จนครบ อย่างนี้ก็ลำบากเหมือนกัน นี่คือมันยึดติดมากไป คือเขาไม่เข้าใจคำว่าสังฆทานคืออะไร ถ้าเขาเข้าใจคือบอกว่าอยากถวายสังฆทาน แต่หาพระไม่ครบ คือให้พระท่านรู้เจตนาของโยมว่าจะถวายสังฆทาน ถ้าพระ

ท่านรู้ว่าเป็นสังฆทาน เมื่อท่านรับแล้วท่านก็คงไม่กล้าบริโภคเอง จะได้เอาไปถวายพระทั่วไปรูปไหนก็ได้ที่จะใช้ในส่วนนี้ หรือถ้าพระรูปไหนขาดอะไรก็เอาไปใช้ได้





ทำนา...เลือกนาดี ทำบุญ...เลือกพระดี

๐ เวลาจะทำบุญ บางคนบอกว่าไม่ควรจะเลือกทำ ถ้าเป็นพระแล้วทำที่ไหนก็ได้ ได้รับผลบุญเหมือนกัน ความเข้าใจอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่ อย่างไร

พระอาจารย์ - คนมักง่ายก็คิดอย่างนั้น มีครั้งหนึ่งมาจากเมืองกาญจนบุรีก็เจอลักษณะนี้แหละ แต่เขาก็ดีนะ เห็นว่าเดินธุดงค์เขาก็รับมีน้ำใจกับพระดี วันนั้นได้คุยกับเขา เขาก็พูดทำนองนี้ว่า คนส่วนมากทำบุญแล้วติดในบุญ ไปยึดมั่นถือมั่นแต่เขาไม่คิดอย่างนั้น ถือว่าทำแล้วก็แล้วไป ถือว่าได้ทำดีแล้วโดยเฉพาะกับพระ อาตมาก็อดไม่ได้ที่จะพูดนั่นก็เป็นส่วนดีถ้าโยมทำใจได้ ถ้าวันหนึ่งพระที่โยมทำบุญ

พูดตรง ๆ แล้วกัน ว่าถ้าเป็นพระปลอม เกิดไปถูกตำรวจจับเข้าแล้วโยมไปเห็น โยมจะทำใจได้ไหม มันยาก พูดน่ะพูดได้เพราะยังไม่ประสบ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า บางครั้งถ้าเราไม่ใช้ปัญญาพิจารณาก็กลายเป็นสนับสนุน ท่านใช้คำว่าสนับสนุนโจรเป็นภาษาในพระไตรปิฎก โจรก็ได้ที่ซ่องสุมได้ที่กำบังได้กำลัง ก็จะไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะเมื่อมีกำลังมันก็จะทำไปเรื่อย ก็เลยให้ข้อคิดเขาอย่างนี้

ฉะนั้น การที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า การให้ควรต้องพิจารณาให้ดี ไม่เช่นนั้นพระองค์จะตรัสไว้ทำไมว่า เนื้อนาบุญที่ดีและไม่ดีมันเห็นชัดเจน แต่ถ้าเราไม่เลือกรู้แต่ว่าเป็นนา ไม่พิจารณาว่าเป็นนาลุ่ม นาดอน นาดีหรือไม่เห็นแค่ว่าราคาถูกก็ซื้อไป แต่พอทำไปแล้วไม่ได้ผล ก็เปลืองแรงไปเปล่า ๆ เหมือนเมื่อก่อนที่อำเภอตระการพืชผล ทำนา

กันเป็นร้อยไร่ ได้ข้าวไม่กี่เกวียนเอง ทำได้ก็ไม่พอกินต้องเสียเวลาทำไป ก็ยอมทำกันอยู่อย่างนั้นทุกปี ๆ เป็นหนี้เป็นสินอยู่ตลอด นี่คือไม่ใช้ปัญญาพิจารณา คือแทนที่จะได้เต็มเม็ดเต็มหน่วยกลับไม่ได้ บางทีต้องมาขาดทุนเสียใจอีก ฉะนั้นที่พระองค์ตรัสว่า ทำอะไรให้ใช้ปัญญา นั่นก็คือสิ่งที่ดีงามถูกต้อง



๐ ทำไมเราต้องกราบพระบ่อย ๆ

พระอาจารย์ - หลวงพ่อชาท่านเน้นในเรื่องนี้ ลูกศิษย์เวลาจะไปก็ต้องกราบ เวลามาก็ต้องกราบ ลงกุฏิขึ้นกุฏิก็กราบอย่างนั้นจริง ๆ นะ ก่อนจะทำอะไรก็กราบก่อนอยู่อย่างนี้ ท่านบอกว่า รู้ไหมการกราบทำให้เรามีสติ กราบทุกครั้งเป็นการเรียกร้องสติ แล้วเราก็จะเห็นกิเลสด้วยคือท่านพูดเหมือนกับมันเป็นตัวเป็นตนนะ ท่านบอก บางครั้งมันลืม เดินออกจากกุฏิแล้วลืมกราบ ก็ เออ ไม่เป็นไรหรอก เดี๋ยวกลับไปแล้วค่อยกราบ ท่านว่าดูกิเลสมันสิถึงขนาดนั้น ไม่ได้นะต้องกลับไป พอรู้สึกตัวแล้วต้องกลับไป อย่าไปฟังมัน ให้กลับ

ไปกราบก่อน เดี๋ยวต่อไปมันก็จะเป็นข้ออ้างไปอีก ไม่เป็นไร เดี๋ยววันหลังค่อยกราบ เลยเข้าล็อคกิเลส ไม่ใช่ธรรมดานะ ต้องฝึกให้เป็นนิสัยจะได้เป็นเรื่องง่าย เป็นการเจริญสติด้วย

ส่วนการกราบนั้น บางคนก็กราบแปะ ๆ คือกราบด้วยความไม่มีสติ กราบแบบมักง่าย ถ้ากราบแบบมีสติก็จะแสดงถึงความเคารพจริง ๆ ถ้ากราบแบบมักง่ายใจเราก็ไปที่อื่น ถ้ากราบแบบมักง่ายนั้น มันไม่ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้ากราบแบบถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือตั้งสติระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แล้วก็จะทำให้การกราบดูมีสติ กราบเรียบร้อย ถ้ากราบอย่างมักง่ายก็เหมือนกับว่า มาวัดแล้วถ้าไม่กราบก็กลัวคนเขาจะว่า ก็เลยกราบไปแค่ให้พอเป็นพิธีเท่านั้น

ส่วนเวลาที่ทุกคนต้องกราบ ก็ควรกราบให้มีความ

พร้อมเพรียงกัน คนเราถ้ามีระเบียบวินัยก็จะดูเรียบร้อยสวยงาม ถ้าไม่มีระเบียบก็บ่งบอกถึงจิตใจ ขาดระเบียบภายนอก ภายในมันก็ขาด การจัดการกับอารมณ์ทางจิตใจก็ขาดความเป็นระเบียบเหมือนกัน มันมีผลจากภายนอกไปถึงภายใน เหมือนกับศีลก็มีผลต่อภายในจิตใจถ้าแสดงออกด้วยความจริงใจ นั่นก็คือเป็นความบริสุทธิ์ ถ้าแสดงออกมาไม่จริงใจ มันก็ไม่บริสุทธิ์ มันจะบ่งบอกได้ของมันเองกิริยาภายนอกกับกิริยาภายในสัมพันธ์กัน ความเป็นระเบียบนั้นก็คือวินัย วินัยคือให้อยู่ในกรอบ ให้เกิดความเป็นระเบียบสวยงาม แล้วก็เป็นปัจจัยต่อธรรมะด้วย



หนี้สงฆ์...ต้องใช้

๐ **กรณีที่เป็นหนี้สงฆ์ เช่น ขับรถมาวัดแล้วเผลอไปเฉี่ยวกระถางต้นไม้ของวัดแตก คนที่ไม่รู้เรื่องเขาก็ไปเลย แต่คนที่รู้เขาบอกอย่างนี้เป็นหนี้สงฆ์ต้องผาติกรรม อยากทราบรายละเอียดว่าต้องทำอย่างไร**

พระอาจารย์ - ถ้าไม่รู้ก็ต้องไม่เป็นหนี้ใช่ไหม ถ้ารู้เดี๋ยวลำบาก (หัวเราะ) แต่ถ้าคิดว่าไม่ได้เจตนาอย่างนี้เขาก็สบายใจ ไม่มีอะไร แต่มันสำคัญที่เราเผลอเรอ พอชนแล้วน้ำใจก็ต้องมี ต้องมาคุยมาถามว่า ผมทำแตกแล้วจะทำยังไงดี นั่นเป็นมรรยาทที่ควรจะพูด แต่ถ้าชนไปแล้วกลัวพระท่านจะรู้ก็ไปเลยดีกว่า มันก็สบายตอนที่ไม่รู้นะ แต่พอรู้แล้ว ถ้าไม่

หนักหนามากก็ผาติกรรมดีกว่า ใช้ไปแล้วก็สบายใจกว่าเยอะ

คำว่า **ผาติกรรม คือ ทำให้เจริญขึ้น ซึ่งมูลค่าต้องไม่ต่ำกว่าเดิม ต้องให้เท่าเดิม หรือให้ยิ่งกว่าเดิม จึงจะเรียกว่าทำให้ดีขึ้น** การทำผาติกรรมนั้น ถ้าคนไม่เข้าใจในเรื่องนี้ก็จะเป็นข้อผูกมัดก็จะทุกข์มาก สมัยอยู่กับครูบาอาจารย์ไม่ค่อยประสบกับเรื่องแบบนี้นะ ที่โน่นเรื่องแบบนี้มีน้อยมากที่จะได้ยิน พอมาทางนี้ตอนที่ไปพักอยู่ที่วัดแห่งหนึ่ง เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่เลย ทุกคนต้องผาติกรรม ถ้ามองในแง่วินัยมันเป็นเรื่องละเอียดอ่อนนะ ถ้าไม่เข้าใจรายละเอียด พระนี่คงจะอยู่กันด้วยความทุกข์ ทำไมต้องทุกข์ เอ้า อยู่กุฏิก็ต้องผาติกรรมเขา ไปทำกุฏิชำรุดทรุดโทรม แล้วพระจะเอาเงินที่ไหนไปใช้ เงินก็ไม่มี วันหนึ่งที่นั่นอาตมาป่วยอยู่บนกุฏิ ท่านอาจารย์ญาณะตอนนั้น

ก็อยู่ด้วยกันยังตัวผอม ๆ ท่านเดินไปหาถือกระติกน้ำร้อนไปให้ กระติกนั่นเป็นของส่วนกลางของสงฆ์ ท่านเดินไปสะดุดก้อนหิน ท่านล้ม กระติกแตก โยมก็ โอย ถูกปลูกฝังมาแบบสุดโต่งเลยน่ะ คือพอแตกแล้วท่านก็ไม่ได้คิดอะไรมากหรอก แต่โยมนี่สิ ท่านต้องผาติกรรมนะ ท่านก็งง ๆ มาคุยด้วยว่าทำไมต้องผาติกรรม แต่โยมเขาก็พูดทำนองว่าเดี๋ยวซื้อมาถวายท่าน ช่วยท่านผาติกรรมทำนองนั้น นี่มันคือความไม่เข้าใจ มันทำให้ทุกข์ ถูกปลูกฝังมาจนแก้ไม่ได้ อาตมาจะไปแก้ตรงนั้นก็ไม่ถนัด มาแก้ที่นี่ที่เราเองมันถนัดกว่า ที่โน่นมีอาจารย์อีกองค์ โยมเขาถวายกระติกมาให้องค์ละใบ ท่านก็ว่า พระจะเอาไปใช้ ต้องใช้ให้ดีนะ ชำรุดเศร้าหมองไปต้องผาติกรรมนะ ไม่มีใครเอาสักรูปเลย พระใหม่ก็กลัวถ้าเกิดเสียขึ้นมาจะทำอย่างไร อาตมาก็ไม่เอาแล้วถ้าพูดแบบนี้

แต่กลับตรงกันข้ามในความละเอียดอ่อน ทำให้อาตมาหวนนึกถึงสมัยอยู่กับหลวงพ่อชาที่หนองป่าพง ครั้งหนึ่งอาตมาเคยทำแก้วแตก แก้วนั้นเขาถวายส่วนกลางเป็นของสงฆ์ ใส่ย่ามไป พอดีย่ามมันหลุด หลุดมือก็แตกเป๊ะเลย แต่ก็ไม่มีใครสักองค์ที่ว่าต้องผาติกรรม เคยอ่านอยู่เหมือนกันเรื่องผาติกรรม แต่ว่าเราไม่ได้ปฏิบัติอยู่ตรงนี้ พอมาได้ยินทางนี้พูดแล้วก็ โอ้โฮ แต่มันก็มีทางออกที่สบายใจที่สุด ซึ่งเป็นเหตุให้เราเบาใจภูมิใจมากที่สุดก็คือข้อวัตร ซึ่งข้อวัตรของหลวงพ่อท่านป้องกันไว้ให้ลูกศิษย์หมดเลย คือการที่ไม่ให้รับปัจจัยเงินทองเป็นของส่วนตัว ให้เป็นส่วนกลางหมด ฉะนั้นทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้มานั้นก็เป็นของส่วนกลางทั้งหมด เวลาที่เราทำอะไรผิดพลาดนิดหน่อย ของส่วนนั้นก็จะผาติกรรมให้เราทั้งหมดเลย รายได้จากที่โยมถวายมา มันก็

อยู่ส่วนกลาง ถ้าเกิดเราทำอะไรไป มันก็ผาติกรรมในตัวมันเอง หลวงพ่อท่านก็เทศน์ให้สบายใจว่า เมื่ออยู่กุฏิเราก็รักษาก็จะเป็นผาติกรรมในตัว รู้จักเช็ดถูปัดกวาดดูแลรักษารู้จักหน้าที่ ก็เป็นการชดใช้บุญคุณที่เราได้อาศัยปัจจัย ๔ เป็นการผาติกรรมในตัวมันเอง อย่างนี้ก็เลยเบาใจ สบายใจ

การผาติกรรมนั้นมันดี เป็นการสร้างบุญให้แก่ตัวเอง เราอาจมีข้อผิดพลาดของสงฆ์คือใช้อะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปบ้าง ก็จะทำให้เราเกิดความสบายใจขึ้น แต่ไม่ต้องถึงกับทำแบบหลงงมงายให้มันเป็นทุกข์

๐ อย่างกรณีที่ไม่ได้ทำด้วยความเผลอเรอแต่ตั้งใจ เช่น เห็นว่าที่วัดมีของใช้เยอะแล้ว ทิ้งไว้นานจะเสียหายได้ เลยผาติกรรมเอาเงินไปหยอดตู้ แล้วค่อยเอาของ

วัดกลับไปใช้ที่บ้าน กรณีเช่นนี้ทำได้หรือไม่อย่างไร

พระอาจารย์ - มันจะกลายเป็นแบบอย่างให้คนอื่น ก็จะกลายเป็นมักง่าย มีโทษได้ ถ้าคิดว่าของมันจะเสีย อย่างข้าวจะมีมอดก็เลยเอาไป แต่ของในวัดบางทีก็ต้องดูว่าใครดูแลปกครอง อย่างน้อย ๆ ก็ต้องให้รับรู้ ให้พระสงฆ์หรือผู้ดูแลสิ่งนี้ได้รับรู้ด้วย จะเป็นข้อปฏิบัติที่ดีงาม เพื่อความสบายใจของเราก็ควรให้ท่านรับรู้ บางครั้งท่านจะได้พิจารณาว่าควรหรือไม่ควร ถ้าท่านเห็นว่าเอาไปสงเคราะห์ ท่านว่าดีเห็นสมควร เราจะได้สบายใจ แต่อย่างกรณีที่เอาไปแบบมักง่ายคือมาสร้างเงื่อนให้กับตัวเอง เวลาบั้นปลายไม่สบายใจ แก้ปัญหาไม่ได้ ก็จะมาถามว่าผิดมัยอาจารย์อย่างโน้นอย่างนี้นี่มันทุกข์นะ ท่านถึงว่า ทำอะไรอย่าให้มักง่าย ถ้ามักง่ายมันได้ยากอย่างนี้แหละ ไม่ให้ผลตอนนี้แต่ต่อไปมันจะให้ผล

ยิ่งสะสมมากขึ้นก็ยิ่งให้ผล ผาติกรรมจึงแปลว่าทำให้เจริญ ถ้าทำให้เจริญแล้วเราจะสบายใจกว่า อย่างของที่เอาไป ถ้าทำเท่าราคาหรือยิ่งกว่าก็ดีไป แต่ถ้าทำต่ำกว่าเมื่อไร ยิ่งสะสมไว้นานก็จะยิ่งแย่เลย


POST

อกุศลจิต

๐ บางครั้งมีอกุศลจิตคิดตำหนิครูบาอาจารย์ แต่มาคิดได้ทีหลังแล้วอยากขอขมา แค่นึกในใจไม่กล้าไปขอขมาต่อหน้าอย่างนี้จะทำได้หรือไม่ และสิ่งที่คิดไปมันเป็นมโนกรรมจะบาปมากน้อยอย่างไรบ้าง

พระอาจารย์ - มโนกรรมถ้าเทียบกับศีล ศีลไม่ปรับในเรื่องความคิด ไม่มีโทษในเรื่องความคิด แต่ว่ามันผิดธรรม คือเราอาจจะทำใจไม่ได้ มันมาเบียดเบียนเรา พอคิดไปแล้ว โอย ไม่น่าคิดอย่างนั้นเลยเรา นี่มันจะมาเล่นเราตอนที่เรารู้สึกตัวทุกครั้ง แต่ถ้าจิตมันยอมแล้ว มันจะไม่แสดงออก หรือถ้าเราจะใช้วิธีอธิษฐานจิตก็ได้ไม่เป็นไร เพราะเรื่องจิตใจ

นั้น ปรกติท่านก็ไม่ได้ปรับโทษอยู่แล้ว แต่มีโทษกับตัวเองที่ว่าเราจะวางได้หรือไม่ได้ ถ้าทำไม่ได้จริง ๆ ก็ทำพิธีขอขมาเสีย จะได้เบาสบายใจกว่าเยอะ ว่าต่อแต่นี้จะไม่เอาอีกแล้ว มีสัจจะมีความจริงใจ อย่างนี้มันก็จบ

อย่างถ้าขอขมาในใจนี่ ลำพังเราก็ได้อยู่ แต่บางทีเรามีสัจจะกับตัวเองน้อย ไม่แน่นแฟ้น ไม่มั่นคง บางทีเผลอไปอีกตามอารมณ์ อารมณ์ขึ้นมาอีกเอาอีกแล้ว เพราะฉะนั้นการขอขมาต่อหน้าหรือแสดงต่อหน้าก็มีคุณค่ามากกว่าการแสดงลับหลัง เหมือนกับเราสมาทานศีล พระท่านบอกทำเอาเองก็ได้ ก็ทำได้นะ แต่ว่ามันพังง่ายเพราะไม่มีใครเป็นพยาน ถ้ามีครูบาอาจารย์มันก็หนักแน่นกว่ากันเยอะ

บุญเกิดจากใจที่ยินดี

๐ เวลามีคนมาชวนทำบุญ เช่นตั้งใจว่าจะทำสัก ๕๐๐ บาท แต่ด้วยความเกรงใจคนที่มาชักชวนว่าจะน้อยไป ก็เลยทำไป ๑,๐๐๐ บาท แต่ใจมันยังยินดีอยู่แค่ในบุญ ๕๐๐ บาท อย่างนี้จะมีวิธีแก้ไขอย่างไรให้ใจยินดีเต็มร้อยเปอร์เซนต์

พระอาจารย์ - ก็ต้องแก้ที่ตัวเรานั่นแหละ ถ้าทำไปแล้วมันมีปัญหาอย่างนี้ ก็ควรทำไปแค่ที่ใจมันยินดี หรือพอใจดีกว่าจะได้ไม่มีปัญหา ไม่อย่างนั้นมันจะวิตกในเรื่องที่ทำไปแล้วมันก็ไม่ได้เสียหายอะไร เพราะกำลังศรัทธาเรามีเท่านั้นเราก็จะภูมิใจดีใจกับแค่ที่เรามี แต่ถ้าเรายินดีทั้งหมดที่ทำ

มันก็เต็ม มันได้ทั้งหมดแน่นอน

คือถ้าเราฝืนใจทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ มันจะเป็นปัญหาไปอีกเรื่อย ๆ ท่านจึงบอกว่า เวลาจะทำบุญให้ทำความพอใจให้เกิดขึ้นมาเสียก่อน เพราะถ้าไม่พอใจตรงนั้นแล้วมันก็ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควรกับตัวเรา แต่อาจเกิดประโยชน์ต่อคนที่มาชักชวนอยู่บ้าง เพราะเขาได้เพิ่มขึ้น แต่ถ้าเขาเอาไปใช้ในสิ่งที่ดีที่ถูก ก็เป็นอานิสงส์ อาจจะเพิ่มบุญให้กับเราได้ หรืออาจทำให้ศรัทธาเราเพิ่มในส่วนที่ทำเกินไปก็ได้ เช่นเขาเอาไปทำจริง ๆ วันดีคืนดีเขาก็มาชวนเราไปดู นี่ ตรงนี้นะที่เธอมีส่วนอยู่ พอเห็นเป็นรูปธรรมก็เกิดความภูมิใจในส่วนนี้ก็มาเปลี่ยนใจทีหลัง คือให้เราทำความพอใจในบุญ ไหน ๆ เราก็จะทำอยู่แล้ว ต้องทำความพอใจตรงนั้นให้มันดี ถ้าสิ่งที่ทำไปเป็นความดีมันก็จะยิ่งดีขึ้นไปอีก จะได้ไม่ขาดทุน

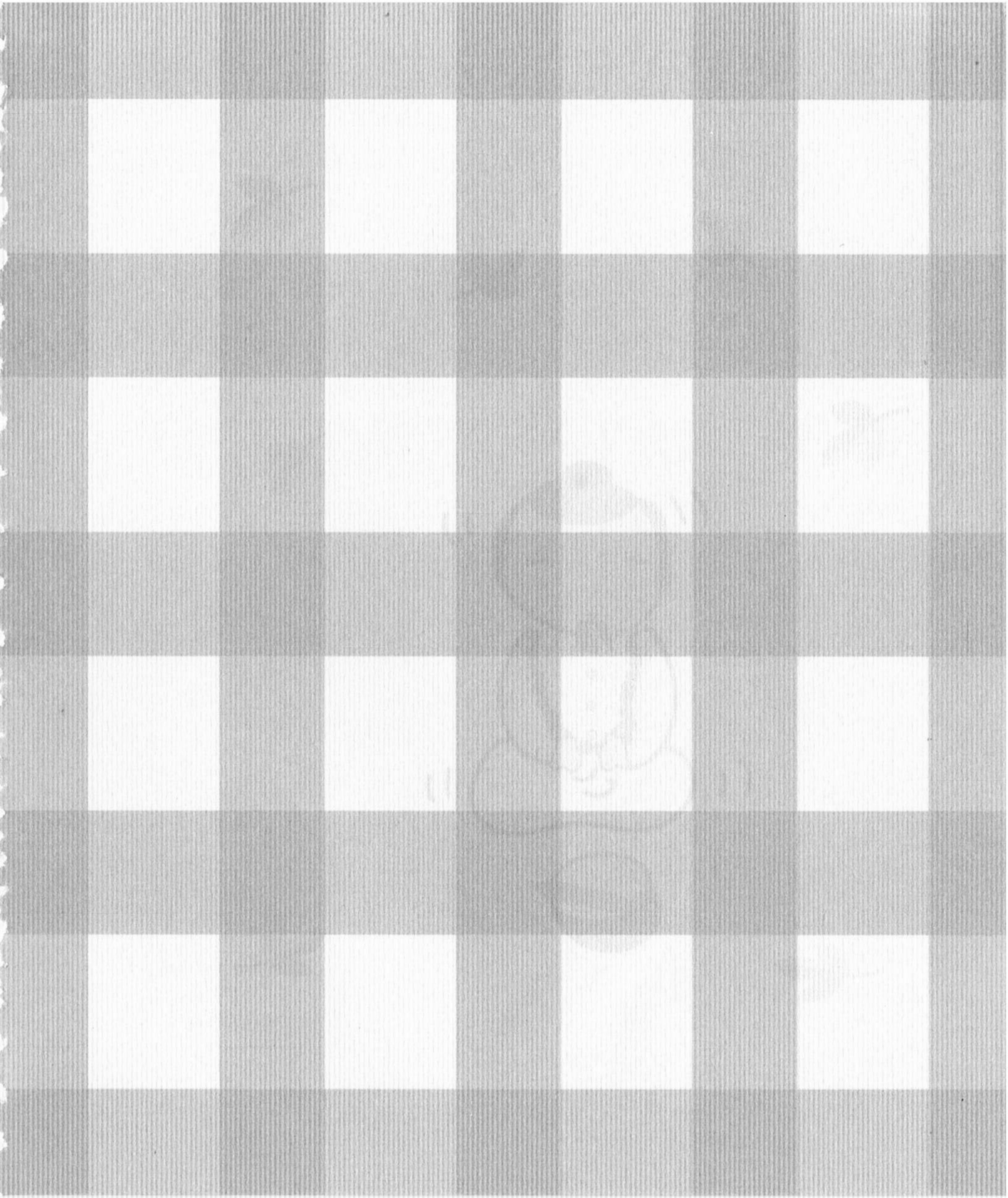
ทำดีอย่าให้หลง

๐ ที่ท่านอาจารย์บอกว่า ให้ทำความดี แต่แค่ทำความดีก็ยังไม่พอ ต้องไม่หลงในทางด้วย คือไม่หลงในความดีด้วย แล้วอะไรจะเป็นสิ่งที่วัดว่าเราไม่ได้หลงในทาง

พระอาจารย์ - ความจริงมันก็ไม่ยากนะ คือในความดีนั้นอย่าอิงกับกิเลสหรืออิงกับความรู้สึกของเรา ถ้าความดีอิงอยู่กับธรรมะ เราก็ไม่หลง แต่ถ้าอิงอยู่กับตัณหาหรือความอยากก็จะหลงได้ง่าย ฉะนั้นความดีต้องอยู่ในกรอบคำสอนหรือธรรมะของพระพุทธเจ้า คำว่าดีนี้มันพูดยากนะ คือเราต้องแยกแยะความดีให้ได้ก่อน ถ้าแยกแยะไม่ได้โอกาสหลงก็มีจริง ๆ เพราะความชอบใจมันจะเป็นความดี

ทันที ซึ่งจะหลงได้ง่ายเลยตรงนั้น

คือต้องถามว่า ดีนั้นมันถูกมรรคหรือไม่ ดีจะต้องประกอบด้วยมรรคคือศีลเป็นหลัก ผิดศีลไหมกายวาจานี่ ถ้ามองเห็นตรงนี้ มันก็จะไม่หลงในความดี ถ้าความดีคือความชอบใจคือคนยกยอสรรเสริญนั้น มันไม่ได้ อันนั้นมันหลงแน่ พอเราดีหน่อยคนเขาสรรเสริญก็หลงไปเลย การหลงในลาภในยศนี่ยิ่งง่ายเลยที่จะหลงในความดี แต่ถ้าเรามีหลักของเรา เราไม่หลงที่เขาสรรเสริญเยินยอถึงแม้จะนินทา เราก็หนักแน่นมีหลักของเรา คือเราฟังแต่ต้องไม่ไหลไปตามเขา มันจึงจะไม่หลงในความดี





เรื่องของคนทรงเจ้า

๐ มีคนส่วนหนึ่งที่นับถือศาสนาพุทธ แต่ยังมีความเชื่อในเรื่องทรงเจ้าเข้าผี มีองค์ประทับ ในกรณีเช่นนี้อยากทราบว่าถ้าเราเป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริงแล้ว ควรจะมีความเชื่อและความคิดในเรื่องเหล่านี้อย่างไรบ้าง

พระอาจารย์ - จริง ๆ แล้ว ใจหนึ่งเขาก็คงนับถือเราอยู่เหมือนกัน แต่ว่าสิ่งนั้นเขาก็คงเกี่ยวข้องมานาน อย่างที่วัดเรานี่ก็มี เขาก็มากันประจำ ทำไมเขาถึงมาเป็นประจำ ก็เพราะอาตมาไม่เคยไปว่าเขาว่าผิดว่าถูกเลย ก็คุยกับเขาแต่เรื่องธรรมะ ส่วนเขาก็จะคุยแต่เรื่องเหล่านั้นแหละ มีวันหนึ่งเขาพูดว่าที่เขาเป็นแบบนี้มันก็มีข้อดีนะ คือหลวงปู่องค์ที่ลง

ประทับเขานั้นก็ให้ข้อคิดเขาเหมือนกัน อย่างที่เขามาวัดได้ก็เพราะหลวงปู่แนะนำให้เขามา เมื่อเข้ามาก็เป็นโอกาสดี เขาก็เลยได้มาศึกษาธรรมะ นี่ก็เป็นข้อดีของเขา เราก็เลยไม่ได้ไปหักหาญน้ำใจเขา เมื่อเขาเห็นคุณค่าของธรรมะเห็นสัจธรรมความจริงมากขึ้นเขาก็คงจะละก็คงจะคลายจากตรงนั้นไปเอง

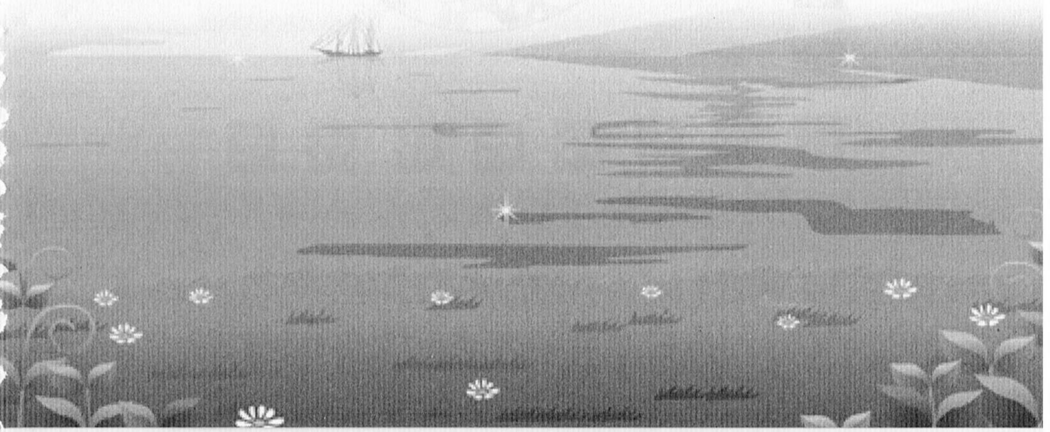
คืออันนั้นมันเป็นความเชื่อของเขา คือเขาเชื่อว่าเขาสัมผัสได้จริง คือมันจริงของเขา อย่างสำนวนหลวงปู่ดูลย์ว่า เขาเห็นจริง **แต่สิ่งถูกเห็นไม่จริง** เหมือนกับเห็นภาพในทะเลทราย คือมันหลอกเรา น่ากลัวนะ อย่างนี้ก็ต้องอาศัยเวลา จนกว่าที่เขาจะเข้าถึงธรรมจริง ๆ เขาจึงจะเข้าใจ

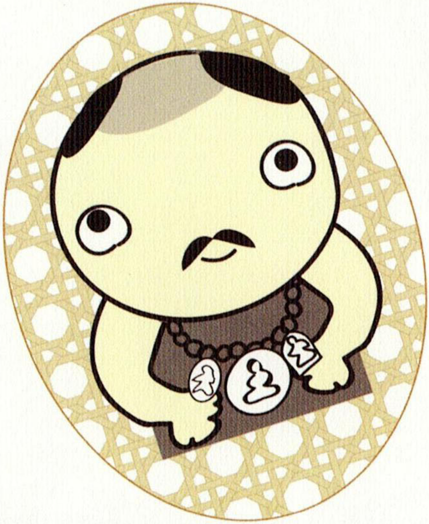
อย่างเคยมีคนหนึ่ง เขามาปักกลดอยู่ที่ใต้ร่มมะม่วง เราก็ไม่รู้หรอกว่าเขาเป็นคนเข้าทรง เขาก็มาอยู่หลายวัน วันหนึ่งเขาก็มาเล่าความทุกข์ของเขาให้อาตมาฟังว่าเขาเป็น

คนทรงเจ้า มีลูกอยู่คนหนึ่ง วัน ๆ ก็มีแต่เรื่องทรงเจ้าเข้าผี ช่วยคนนั้น ช่วยคนนี้ แต่เวลาปัญหาเกิดขึ้นกับเขา คือจู่ ๆ ลูกเขามาป่วยเสียชีวิตไป เขาทุกข์มากเลยว่าเขาเป็นคนเข้าทรง แต่เขากลับช่วยเหลืออะไรลูกไม่ได้เลย มันน่าจะช่วยได้ แต่เขาก็หาทางออกไม่ได้ เขาก็บอกว่าไม่เอาแล้ว อันนี้มันไม่ใช่สรณะแล้ว เพราะถ้าเป็นสรณะที่แท้จริง ก็ต้องช่วยให้เขาไม่ทุกข์ได้ ในเมื่อเขาทุกข์ก็แสดงว่ามันไม่ใช่ เขาก็เลยหันมาศึกษาธรรมะ นี่คือเขาเห็นแล้ว คือต้องเจอกับตัวเอง เขาก็จะเลือกทางของเขาเอง เรื่องแบบนี้มันมีอยู่ทั่วไป บางทีจบปริญญาโทการศึกษาสูง ๆ ก็มี

แต่ท่านก็บอกว่า เราก็อย่าไปดูถูกเขา เขาจะผิดจะถูกอย่างไร เราก็รักษาความถูกของเราไว้ แต่อย่าเอาความถูกของเราไปข่มคนอื่นเขา ให้เรามีเมตตา เมื่อเรามีเมตตากับเขา

ก็เท่ากับเราปลูกศรัทธา ดึงเขาเข้ามา เพราะเรามีหลักธรรมะให้เขาเข้ามาศึกษา อย่างโยมคนนั้นที่เข้าทรง อาตมาก็เล่าธรรมะให้เขาฟัง เขาฟังก็น้ำตาไหลฟังแล้วปลื้มใจมาก ดีใจมาก มันเป็นข้อคิดสำหรับเขา นี่เป็นการเพิ่มศรัทธาให้เขามาทางพุทธศาสนา เมื่อศรัทธาเขาเต็มเปี่ยม เขาก็จะเห็นเองว่าอะไรที่ดียิ่งกว่านั้น เขาก็จะเลือกของเขาเอง แล้วเขาก็จะเห็นด้วยตนเอง





เครื่องรางของขลัง

๐ ท่านอาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไร ที่คนเรามีความเชื่อในเรื่องเครื่องรางของขลังต่าง ๆ

พระอาจารย์ - มันมีมานานแล้วนะ เครื่องรางของขลังนี่มีมาทุกยุคทุกสมัย แล้วแต่ว่าสมัยไหนมันจะนิยมมากน้อยอย่างไร สมัยที่ไม่มีครูบาอาจารย์สิ่งพวกนี้ก็มีเยอะ คนแสวงหาเครื่องรางของขลัง หรือไปหาพระก็ไปขอ เขาใช้คำว่าของดีคือไปขอของดี พระท่านก็หาของดีอยู่เหมือนกัน ของดีจริง ๆ นะ คือท่านก็ไปบำเพ็ญเพียรเพื่อหาความดีเจริญสมาธิภาวนา เพื่อจะมาทำของดี มาเสกนั่นเสกนี่มันก็เลยไปคนละทิศคนละทาง พระธุดงค์ก็ด้วยแหละ

แต่ไม่ได้หมายความว่าทั้งหมดนะ คือบางทีก็ไม่รู้เพราะขาดครูบาอาจารย์ สะพายบาตรแบกกลดเข้าไปนั่งสมาธิกรรมฐาน ให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อเอาอำนาจสมาธิมาเสกโน่นเสกนี่ ให้เป็นเครื่องรางของขลังขึ้นมา หลวงพ่อชาท่านว่า บางทีมันก็ดีอยู่บ้างเหมือนกันนะ ทำให้ตื่นเต้นดี (หัวเราะ)

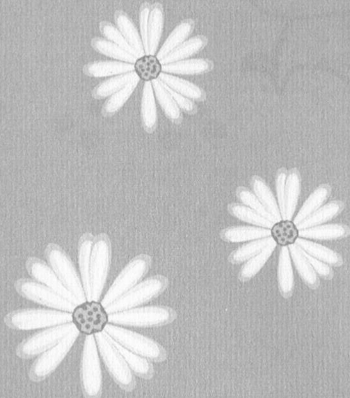
อย่างที่ท่านเล่าจากประวัติของท่านว่า เคยมีอยู่ครั้งหนึ่ง เขามีลูกประคำนับกัน เราไม่มี จะทำยังไงดีน้อ ก็ไปได้ลูกตะแบกที่พวกลิงมันทำหล่น มานับแทนลูกประคำ ก็นับใส่กระป๋องไปเรื่อย ๆ นับไปนับมาคิดได้ ก็เลยเลิกนับ คิดว่ามันไม่ต่างอะไรจากเจ๊กขายหมาก พอวันรุ่งขึ้นตอนเช้ามีคนมาขอน้ำมนต์ ก็เอาลูกตะแบกใส่ให้เขาเลย น้ำมนต์นั่นก็เลยกลายเป็นน้ำมนต์ที่ดี คนนั้นเขาก็บอกว่า อย่างนี้ก็

ขลังน่ะสิ วิเศษเลย(หัวเราะ) ท่านก็ เอ้อคนเรามันก็หลงอยู่แค่นี้ เมื่อเห็นคนหลงอยู่ในลักษณะนี้ ถ้าเป็นพระไม่มีธรรมะไม่มีหลัก ก็จะอาศัยตรงนี้เป็นเครื่องล่อ ล่อเพื่ออะไรก็เพื่อลาภสักการะคำสรรเสริญ เพื่อจะเป็นอาจารย์ดังเป็นผู้วิเศษ เพราะเครื่องรางของขลังนั้นเกิดจากอำนาจที่ตนเองทำ จะดีหรือไม่ดีก็ไม่รู้แต่ก็ทำขึ้นมา นี่พูดอย่างนี้มันจะไปขัดเขานะ

แต่จะว่าไม่ดีอย่างเดียวก็ไม่ได้ คือถ้ามองในแง่ดีอย่างที่ต่างประเทศ คนมานับถือศาสนาใหม่ ๆ เขากำลังมีศรัทธา รูปพระพุทธเจ้าที่เอาไปแจกนั่น เขาดีใจมากนะแต่ความรู้สึกของเขาคือไม่ได้เอาไปแขวนคอเพื่อเป็นเครื่องรางของขลัง แต่เหมือนเป็นสรณะ รูปพระพุทธเจ้านี้จะเป็นเครื่องหมายว่าเขาเป็นชาวพุทธ เขาจะภูมิใจ ไม่ได้

ถืองมงาย แต่ถือว่าเป็นสรณะ เป็นเครื่องเตือนใจ เป็นอนุสติ หรือเอาไว้ดู พอเห็นท่านแล้วเกิดได้สติ นั่นก็เรียกว่าใช้ถูก พระนั้นก็จะมีคุณค่า แล้วก็ขลังด้วยเพราะเราใช้ได้ถูก ถ้าใช้ไม่ถูกมันก็ขลังบ้างไม่ขลังบ้าง

แต่คนในสมัยก่อนนั้น เขาดีมีศีลมีธรรม ถึงแม้ได้ของเหล่านี้ เขายังมีกรอบของศีลครอบอยู่ เขาไม่ให้ผิดศีลนะ คนที่รักษามนต์ได้ดี ๆ รักษาของดี ๆ นี่ เขาจะเป็นคนมีสัจจะ ขาดสัจจะไม่ได้ แล้วก็จะมีศีลข้ออื่น ๆ อย่างศีล ๕ นี่ก็มี มันก็ดีนะ คนเรามีศีลมีอะไรนี่ มันก็ขลังมาตั้งแต่แรกเลย แต่คนสมัยนี้รักษาไม่ได้ เพราะคนไม่มีศีลไม่มีสัตย์ มันก็เลยเสื่อมไป แม้สมัยนี้วัตถุพวกนี้มันจะเกิดขึ้นมาก มันก็เท่านั้นแหละ คือถ้าใช้ให้ถูก มันก็ถูกอย่างที่ว่า นี่พูดในแง่ของธรรมะนะ





อยากเกิดเป็นมนุษย์

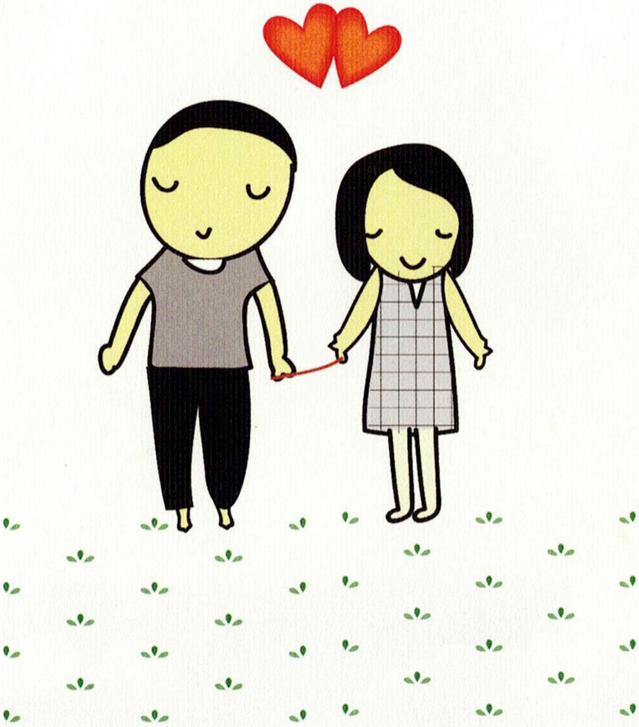
๑ ทำอย่างไรจึงจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์อีก

พระอาจารย์ - ก็ชัดเจนอยู่แล้ว ศีล ๕ นั่นแหละพระพุทธเจ้าท่านรับรองคุณสมบัติของมนุษย์ก็คือมีศีล ๕ อย่างน้อยท่านบอกว่าต้องให้สมบัติอันนี้มันคงอยู่ แม้จะไม่ได้สูงอะไรมากมาย แต่อย่าให้สภาวะนี้ต้องสูญหายไป พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอริยเจ้าทุก ๆ องค์ ท่านอาศัยอัตภาพของมนุษย์บำเพ็ญบารมี สร้างคุณงามความดี จนถึงความหลุดพ้นก็คืออาศัยอัตภาพนี้ ถ้านอกเหนือจากนี้ไปเป็นเทวดาเป็นพรหม อายุยืนก็จริงแต่ก็ยังไม่ปลอดภัย ส่วนอัตภาพมนุษย์นั้นเป็นอัตภาพที่พัฒนาได้เร็ว และ

ถ้าสั่งสมปัญญา มันก็ยิ่งไปได้เร็วกว่า ท่านจึงบอกว่าให้รักษาอัตภาพมนุษย์ไว้

คุณธรรมที่จะทำให้เกิดเป็นมนุษย์ก็คือ ศีล ๕ ถ้าศีล ๕ สมบูรณ์ก็รักษาความเป็นมนุษย์ได้ ก็ที่เราเห็น ๆ ในปัจจุบันนี่ คนเราจะเป็นสัตว์เป็นอะไร ก็เห็นได้ในคราบของมนุษย์นี่เหมือนกัน เห็นในปัจจุบัน เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นผี เป็นเปรต เห็นได้ทั้งนั้นเลย เพราะฉะนั้นจึงไม่ต้องสงสัยว่าเขาจะเป็นอะไร บางทีเป็นผีดิบเดินดินให้เราเห็นนี่แหละ จะเป็นอะไรก็ตาม ธรรมะก็จะเป็นเครื่องพิสูจน์ให้เห็นในปัจจุบัน





ผูกพัน

๐ ความผูกพัน จะคลายได้อย่างไร เพราะทั้งผูกทั้งพัน

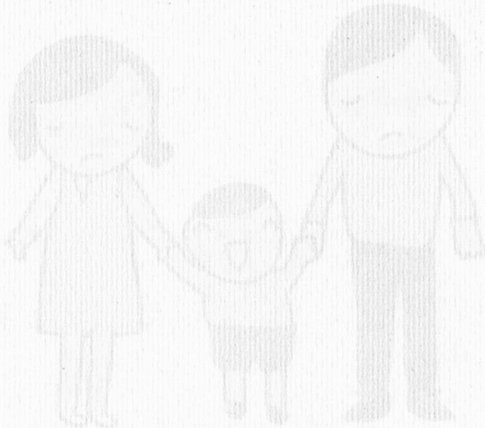
พระอาจารย์ - ก็ให้พิจารณาบ่อย ๆ ว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา ก็พิจารณาอยู่เรื่อย ๆ ภาวนาไปเรื่อย ๆ ให้รู้ว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรักอยู่ตลอดเวลา พอเราย้ำอยู่บ่อย ๆ มันก็จะได้ถกเถียงกับตัวเองว่า อะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับเรา มันก็ต้องจากเราไป หรือไม่เราก็ต้องจากมันไป ซึ่งสิ่งนี้เป็นความจริงแท้แน่นอน เป็นสิ่งที่เราหลบเลี่ยงไม่ได้ คือต้องพิจารณาบ่อย ๆ ให้ค่อย ๆ รู้ ก็จะค่อย ๆ วางไปได้เอง

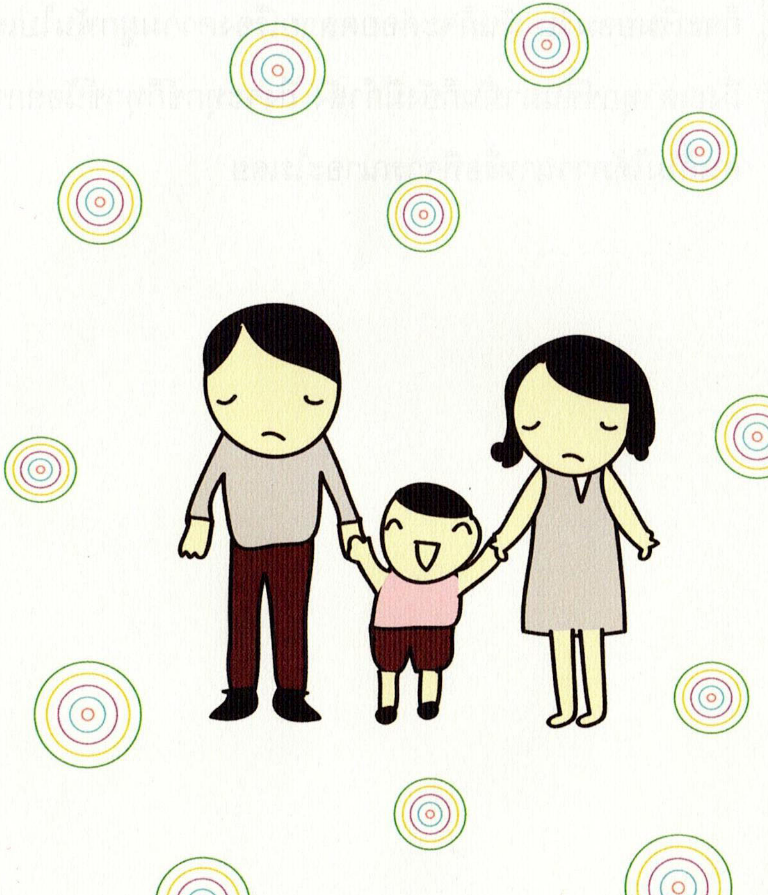
อย่างหลวงพ่อชาท่านเคยเล่าว่า สมัยก่อนคนแถบ

บ้านก่อเวลาพลัดพรากจากกันนี่จะร้องไห้ไป ๓ วัน ๓ คืน แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยมีใครร้องไห้แล้ว ก็เพราะเขามีธรรมะขึ้น เขารู้จักพิจารณาธรรมะ รู้จักว่าทุกคนเกิดมาก็ต้องจากกัน แม้จะรักกันมากขนาดไหน แม้วัตถุสิ่งของอะไรก็ตามที่เราเกี่ยวข้องรักชอบมันขนาดไหน พอถึงวันหนึ่งเราก็ต้องพลัดพรากจากไปอย่างแน่นอน

คือ ท่านให้ภาวนาพิจารณาถึงความพลัดพรากอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ให้เป็นอุปนิสัยคือมันจะได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น **ให้เห็นแก้วที่ยังไม่แตก ว่ามันแตกแล้ว หรือใช้แก้วดีที่ยังไม่แตก ให้เหมือนใช้แก้วที่แตกแล้ว** หรือเวลาที่อยู่กับคนที่ยังไม่ตายยังไม่ได้พลัดพรากจากกัน ให้เหมือนกับพลัดพรากจากกันไปแล้ว อย่างนี้มันจะได้เตรียมตัวไว้ตลอดเวลา พอเราฝึกทำบ่อย ๆ ใจเรา

ก็จะเริ่มยอมรับ มันก็จะค่อยคลายเรื่องความผูกพันไปเอง ถึงเวลาทุกข์ขึ้นมามันก็ยังมีกำลัง ถึงจะทุกข์ก็ทุกข์น้อยกว่าคนที่ไม่ได้ภาวนาหรือพิจารณาอะไรเลย





มาตรฐานแห่งความทุกข์

๐ ในขณะที่ครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบกล่าวว่า "มีลูกเหมือนมีเชือกผูกคอ มีเมียเหมือนมีปอผูกศอก" แต่การแต่งงานมีครอบครัว มีลูกหลานไว้สืบทอด กลับเป็นมาตรฐานการมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบของคนในสังคมมาโดยตลอด ท่านอาจารย์มีความเห็นเช่นไร

พระอาจารย์ - ในแง่ของธรรมะ ครูบาอาจารย์ท่านพูดตามสัจธรรมความจริง แต่จะไปให้คนทั้งโลกเข้าใจคงไม่ได้เพราะโลกมันก็ต้องเป็นอยู่อย่างนี้ ที่ท่านพูดก็เพื่อสุ่มดูผู้มีปัญญาว่าจะรู้จักพิจารณาความจริงนี้ไหม ถ้าคนที่ภาวนาพิจารณาโดยปัญญา เขาก็จะเห็นคุณเห็นโทษของมัน แต่ถ้าคนไม่

ภาวนามันก็ไม่เห็น มันจึงต้องทุกข์ เหมือนคนที่มีครอบครัวแล้วก็น่าจะตอบได้ดีได้ชัดเจน มีลูกก็ทุกข์เพราะลูก มีสามีก็ทุกข์เพราะสามี ที่ว่าเหมือนปอผูกศอก เหมือนปลอกซุกตีน มันก็จริงนะ คือมันไม่อิสระไปไหนมาไหนไม่สะดวกเหมือนก่อน อุปมาก็เหมือนกับเอาบ่วงมาผูกไว้ บางทีบ่วงหนึ่งผูกไว้ยังไม่พอบ่วงสองบ่วงสามก็ตามมาอีก คราวนี้ดิ้นอย่างไรก็ไม่หลุดแล้ว อุปมานี้ท่านว่าถ้าเผลอสติ บ่วงมีมากขึ้นก็จะหนีไม่ได้ มันจะผูกไว้จนไม่มีมือไปแก้ออก ในแง่ของธรรมะมันคือความจริง แต่ในแง่ของคนโลกเขามองอีกอย่าง มันขัดแย้งกันระหว่างทางโลกและทางธรรม เหมือนเวลาครูบาอาจารย์ท่านรับฝากลูกหลานโยมมาบวช พอจะให้ลูกเขาอยู่ต่ออีกโยมก็มาเถียง หลวงพ่อ มันยังไม่สมควรต้องให้เขาไปอยู่กับโลก ไปทำประโยชน์ให้กับโลกก่อน อะไรก่อน ท่านก็เลย

บอกว่า เดี๋ยวโลกก็มัดมันตายพอดี

เหมือนอย่างที่หลวงพ่อชาท่านเทศน์สอนลูกศิษย์ คำว่า "ครอบครัว" นี้เป็นศัพท์ตายนะ อาตมากลัวเพราะมันเป็นศัพท์ตาย ครอบก็เหมือนกับว่าถ้าเราอยู่ดี ๆ แล้วเอาอะไรมาครอบ มันจะน่าอยู่ไหม เหมือนนั่งอยู่เฉย ๆ แล้วเอาสุ่มมาครอบหัวให้มีขอบเขตจำกัด มันก็อึดอัด ไม่มีอิสระเสรีแล้ว ยังไม่พอยังมีครัวมาอีก ครัวก็คืออาการก่อกวนและทิ่มแทง มีครอบครัวก็คือเหมือนถูกขังไว้ในขอบเขตอันจำกัดและก็ถูกทิ่มแทง โอย ท่านบอกว่าน่ากลัวมากนะศัพท์นี้ มันเป็นศัพท์ตาย อาตมากลัวการก่อกวนและทิ่มแทงจริง ๆ ถ้ามองแล้วพิจารณาตามคำพูดของท่าน มันก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ คือมันลำบาก อย่างสำนวนที่ว่า *อยู่อย่างพรหมอยู่อย่างเอกา อยู่อย่างเทวดาต้องมีสหาย อยู่อย่างมนุษย์แสน*

จะวุ่นวาย เพราะมีกันมากมายตั้งหลายคน คือเหมือนที่พระพุทธเจ้าท่านว่า บ่วงเกิดขึ้นแล้ว คือเมื่อพระราหุลเกิดขึ้นมา ผู้มีปัญญาท่านจึงว่า บ่วงเกิดแล้ว

๐ แต่เขาก็ว่าถ้าไม่มีลูกต่อไปมันจะลำบาก ไม่มีคนมาคอยดูแลยามแก่เฒ่าเจ็บป่วยหรือสืบทอดสมบัติที่มี

พระอาจารย์ - ก็พูดเข้าทางโลกนั่นแหละ นั่นมันเป็นความวิตกกังวล ก็ทุกคนคิดกันอย่างนั้น มันก็เลยว่ามันถูก แต่ถ้าคนมีปัญญารู้จักคิด เขาจะรู้ว่ามันไม่ใช่อย่างนั้นนะ ถ้าคิดอย่างธรรมะ ตายก็ตาย อยากจะตายก็ช่างมันเถอะ สมบัติทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นของโลกอยู่แล้ว ตัวเราก็เป็นแค่ธาตุ ๔ จะตายตรงไหนก็ได้ จะอยู่ตรงไหนก็ได้ เขาจะไม่ฝังไม่เผาอย่างไรก็ตามใจก็ปล่อยไป คิดแบบธรรมะแล้วมันก็ไม่มีปัญหาอะไร โลกเขาคงไม่ถึงขนาดนั้น เดี๋ยวตายเขาก็มาเก็บ

ให้หรอก อย่าวิตกไปก่อน

แต่ก่อนอย่างพระมหากัสสปะกับนางภัททกาปิลานี ท่านก็อยู่ด้วยกันฉันท์เพื่อน เพราะท่านเห็นโทษ แต่ท่านก็ไม่ขัดต่อโลกต่อพ่อแม่ อย่างน้อยก็สนองคุณท่าน แต่อุปนิสัยท่านไปในแนวเดียวกันคือหาทางพ้นทุกข์เหมือนกัน อยู่ด้วยกันก็คิดแต่เรื่องสร้างบารมีจะให้พ้นทุกข์พ้นจากสังสารวัฏนี้ เมื่อสนองคุณพ่อแม่จนท่านพอใจดีใจแล้ว ถึงเวลาก็แยกทางกันไปเพื่อหาหนทางอันประเสริฐ สุดท้ายท่านก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วยกันทั้งสอง คือมันอยู่ที่เราจะเลือกดำเนินชีวิตอย่างไร ถ้าเลือกแบบโลกก็จะมีแต่ความผูกพันเกี่ยวพัน ท่านก็คงไม่มาถึงที่สุดตรงนี้ ก็จะเป็นลูกโซ่ เป็นกรรม เป็นกิเลส เป็นวิบาก วนเวียนเป็นวัฏฏะเพราะความลำบากความทุกข์มันจะเป็นเหตุให้สร้างกรรม เมื่อสร้างกรรมก็เกิดผล

คือวิบากก็จะหมุนเวียนเป็นวัฏสงสารเป็นทุกข์ต่อไปอีกเรื่อย ๆ



หนักในความดี ไม่มีสูญหาย

๐ บางคนพูดว่า ทำบุญแผ่เมตตาให้คนอื่นทั่วไป ก็ต้องดูด้วยว่าบุญที่เรามีนั้นพอที่จะแจกจ่ายหรือเปล่า ถ้าคิดอย่างนี้แล้วก็คือเปรียบบุญเหมือนสิ่งของที่มีวันหมดสิ้นไปได้ จำเป็นต้องคอยเก็บตุนเอาไว้เรื่อย ๆ เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องหรือไม่อย่างไร ขอคำอธิบาย

พระอาจารย์ - คือถ้าเปรียบเทียบในลักษณะนั้น ก็จะเป็นเหมือนคนที่หนักในบุญ คือทำบุญจริง ๆ ไม่ละไม่เลิก บุญก็ไม่สูญหาย เหมือนจุดเทียนเล่มหนึ่งให้คนมาจุดต่อไปอีก มันก็ไม่มีทางหมดคือมันมีลักษณะเหมือนน้ำซับหรือตาน้ำอย่างที่หลวงพ่อชาท่านว่า

แต่ถ้าจะพูดถึงบุญจริง ๆ แล้วนั้น มันไม่มีวันหมด เพราะมันเป็นนามธรรมไม่ใช่วัตถุ ถ้าเป็นวัตถุมันหมดได้ แต่บุญหรือความดีนี้มันอยู่ในใจ ใครมาก็ให้ได้ มันไม่มีวันหมดหรอก มันหมดไม่ได้ ถ้าหมดบุญก็คือเราหยุดทำความดีแล้วไม่เจริญต่อไปอีกแล้ว ปล่อยให้ความชั่วมากลบความดีจนหมดไป นั่นคือหมดจริง ๆ แต่ถ้าตราบใดเรายังหนักอยู่ในความดี ยังทำความดีอยู่ บุญมันก็ไม่มีหมด อย่างครูบาอาจารย์ท่านมีเมตตากรุณา ประพฤติดีปฏิบัติชอบ บุญของท่านก็ไม่มีวันหมด วัตถุน่ะหมดไปได้ แต่บุญหรือความดีที่มีออกมาจากใจนี้ มันไม่มีวันหมด

คือความดีหรือบุญนั้นมันสามารถเกิดได้หลายทาง อย่างคนธรรมดาทั่วไปก็คิดว่าต้องเอาอะไรไปถวายพระมันจึงจะได้บุญ มันไม่ใช่แค่อย่างนั้นนะ คือถ้าเรากระทำทาง

กายให้ดีมันก็เป็นบุญ ทำวาจาคือพูดให้ดีก็เป็นบุญ หรือทำทางใจคือคิดดีก็เป็นบุญ บุญนั้นเกิดขึ้นโดยไม่ต้องใช้วัตถุก็มีอยู่เยอะแยะ ทางที่จะทำให้มันหมดก็เลยหมดไม่ได้ ยิ่งถ้าทำดีตลอดทั้ง ๓ ทาง คือ กาย วาจา ใจ ก็จะเป็นเหมือนน้ำซับไหลมาไม่หยุด

หรืออย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ การให้คือเมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตามโนกรรม คือให้โดยไม่มีวัตถุ ให้ด้วยการแสดงออกให้เกิดความชื่นใจ สบายใจนั่นก็คือบุญเกิดขึ้นจากกาย กายแสดงออกได้น่ารักน่าเคารพคนเห็นแล้วชื่นใจ นั่นคือบุญมันเกิดขึ้นแล้ว หรือคำพูดที่พูดด้วยความรักความปรารถนาดีก็เช่นเดียวกัน บุญก็เกิดขึ้น แม้แต่ความคิด คือคิดดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เราก็มีความสุข ความสุขนี้ก็จะเผื่อแผ่ไปถึงคนอื่นด้วย มันก็จะเกิด

ผลเป็นบุญขึ้นมาทั้งหมด เมื่อทำได้อย่างนี้ตลอด บุญก็จะเกิดขึ้นอยู่ตลอด มันไม่มีทางหมดไปได้อย่างที่พูดเลย

เพราะเชื่อตาม ๆ กันมา

๐ คนที่มาทำบุญถวายอาหาร บางคนต้องประเคนด้วยตนเอง ห้ามคนอื่นประเคนให้ หรือบางคนก็ต้องจบหรืออธิษฐานของที่มาทำบุญก่อนทุกครั้ง ไม่เช่นนั้นก็จะถวายไม่ได้เพราะถือว่าจะไม่ได้บุญ ความเชื่อเหล่านี้ควรแก้ไขหรือจะชี้แนะให้เข้าใจได้อย่างไรบ้าง

พระอาจารย์ - คือมันเป็นความเชื่อ เหมือนเถรส่องบาตรนั่นแหละ คือเชื่อตาม ๆ กันมา เหมือนมาอยู่ที่นี่แรก ๆ ก็มีนะ ก็พยายามแก้ไขมาโดยตลอด อย่างแต่ก่อนตอนนั้นพักอยู่ที่วัดหนึ่ง ทุกคนมาแล้วต้องประเคนด้วยมือตนเองนะ ยิ่งวันพระนี่จะยุ่งมากเลย เพราะคนมาเป็นร้อย ๆ เข้าไปแซงกัน

ไม่รู้อะไรต่อมิอะไร วุ่นไปหมด พระที่รับประเคนนั้นหายอยากเลย ไม่อยากจะฉันอะไรแล้ว เพราะมันเหนื่อยกับคนแล้วเขาก็ไม่ยอมเปลี่ยนนะ เปลี่ยนความรู้สึกคนนี่มันยากยิ่งเป็นทิฏฐิด้วยแล้วยิ่งยาก ฉะนั้นเมื่อเรามาที่นี่ เราก็ต้องวางหลักไว้แล้วก็ค่อย ๆ แก้ไป ค่อยอธิบายให้เขาเข้าใจในความหมาย เพราะเมื่อก่อนเขาจะยึดถือว่าทำด้วยมือตนเองแล้วจะได้บุญมาก คือเขาถือตรงนี้

แต่อุบายที่แท้จริง ที่ว่าต้องทำด้วยมือตนเองจึงจะได้บุญนั้น ท่านหมายถึงว่าท่านต้องการให้เราได้เข้าใกล้ครูบาอาจารย์ ได้ไปวัด ไปฟังธรรม ไม่เช่นนั้นก็จะฝากคนอื่นไปแทน เอ้า...เอาไปให้หน่อย อย่างนั้นก็เลยไม่ได้ไปวัด ไม่ได้ไปฟังธรรม แต่ถ้าได้เข้ามาวัดแล้ว ก็จะได้มีโอกาสเข้าใกล้ครูบาอาจารย์ ได้ฟังธรรมได้ปฏิบัติธรรม มันก็จะค่อย ๆ

พัฒนาจิตใจของเราขึ้นมา ถ้าเข้าใจในธรรมะแล้ว อีกหน่อยการยึดถือเรื่องตรงนั้นก็จะไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไรอีกต่อไป คือทุกอย่างมันอยู่ที่จิตใจของเรา บุญนั้นจะเกิดขึ้นตรงไหน พระพุทธองค์ตรัสว่าก็ตั้งแต่ก่อนจะให้ ในขณะที่ให้ และหลังจากที่ให้ไปแล้ว คือมันอยู่ตรงที่ตั้งเจตนา บุญเกิดขึ้นแล้วตั้งแต่เรามีเจตนาดี อย่าไปคิดว่าต้องทำแบบนั้นแบบนี้ก่อนแล้วจึงจะเป็นบุญ



ใส่บาตร

๐ เวลาใส่บาตรควรจะนั่งหรือยืน บางคนก็ว่าต้องนั่ง บางคนก็ว่ายืนอย่างไหนจะถูกต้อง

พระอาจารย์ - ก็แล้วแต่สถานที่และขนบธรรมเนียมตรงนั้น ถ้าธรรมเนียมที่หนึ่งเขานั่งกัน เราก็ควรนั่ง ถ้าที่ไหนเขายืนเราก็ยืน มันอยู่ที่ความนอบน้อมและจิตใจที่นอบน้อมมากกว่า ยิ่งถ้าเป็นที่อีสานหรือที่ลาวเขานั่งพับเพียบเลยนะ ไปเวียงจันทน์นี่เขานั่งพับเพียบปูเสื่อใส่บาตร ดูแล้วมันก็งามไปคนละแบบ อย่างที่อีสานเขานั่งใส่บาตร แต่ที่นี่เคยชินกับการยืนก็เลยต้องยืนใส่บาตร

๐ แต่บางคนที่เขาศึกษาหรืออ่านมา บอกว่าการใส่

บาตรที่ถูกต้องจะต้องยืนเท่านั้น

พระอาจารย์ - มันไม่ถูกขนาดนั้นหรอกถ้าแม้ว่าจะมีบัญญัติ คือที่อินเดียนั้นน่ะเขาถือเอาการยืนเป็นการแสดงความเคารพ แต่จริง ๆ แล้วพระพุทธเจ้านั้นท่านมีพระปัญญา คือท่านเกิดอยู่ในท่ามกลางขนบธรรมเนียมของเขาอย่างนั้น ด้วยเหตุนี้พระองค์จึงได้ตรัสมหาปเทส ๔ (หลักอ้างอิงสำหรับเทียบเคียง)ไว้ เพื่อให้เข้ากับสังคมและเหตุการณ์ ท่านตรัสวางไว้เลยเพราะท่านรู้ว่ามันไม่เหมือนกัน ไม่อย่างนั้นมันลำบาก แม้ส่วนวินัยก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีมหาปเทส ๔ นี่ลำบากเลยนะ อย่างที่อาตมาไปสวีเดน จะไปฉันข้าวได้ยังไง ไม่มีกลางวันคือกลางวันเป็นกลางคืน อย่างนี้จะเอาเวลาไหนแน่ คือต้องเอามหาปเทส ๔ ที่พระองค์วางไว้นั่นแหละ คือ ๑.สิ่งไหนที่พระองค์ไม่ได้บัญญัติ หรือไม่ได้ห้ามไว้ว่าไม่ควร

แต่สิ่งนั้นพิจารณาดูแล้วมันเข้ากับสิ่งที่ห้ามไว้ได้ สิ่งนั้นมันก็คือไม่ควร ๒.สิ่งใดไม่ได้ทรงห้ามไว้ว่าไม่ควรแต่พิจารณาแล้วเข้ากับสิ่งที่อนุญาต สิ่งนั้นคือควร ๓.สิ่งใดที่ไม่ได้ทรงอนุญาตว่าควร แต่พิจารณาดูแล้วสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ห้ามไว้ได้ สิ่งนั้นคือไม่ควร และ ๔.อะไรที่ไม่ได้ทรงอนุญาตไว้ว่าควร แต่ถ้าพิจารณาดูแล้ว อนุโลมเข้ากับสิ่งที่ทรงอนุญาตได้ สิ่งนั้นมันคือควร หรืออีกอย่างหนึ่งแต่ไม่ได้เป็นหลักนะ คือถ้าเป็นไปเพื่อความดีงามขนบธรรมเนียมของสถานที่นั้น ซึ่งเขาถือว่าเป็นความเรียบร้อยของเขา ก็ต้องพิจารณาดูไปเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าอย่างนี้ผิดอย่างนี้ถูก อย่างที่ศึกษามาว่าทำแบบนี้จะถูกอะไรอย่างนี้ คือจะต้องศึกษาให้เข้าถึงให้เข้าลึกนะ ไม่อย่างนั้นมันจะไปจับเอามาอย่างผิวเผิน

๐ ส่วนเรื่องการถอดรองเท้าตอนใส่บาตรนั้น มีข้อห้าม

หรือข้อปฏิบัติอย่างไรบ้าง ขอคำแนะนำเพิ่มเติม

พระอาจารย์ - ของเรานี่ตามหลักแล้ว เพื่อเป็นการแสดงความเคารพก็ต้องถอดรองเท้า แต่ก็มีข้อยกเว้นอย่างพวกข้าราชการ ทหาร หรือเจ้าหน้าที่ ที่เขาอยู่ในเครื่องแบบ จะให้เขามาถอดรองเท้าหรืออะไรมันก็ลำบากนะ คือเราก็ต้องรู้ มันเป็นเรื่องละเอียดนะ

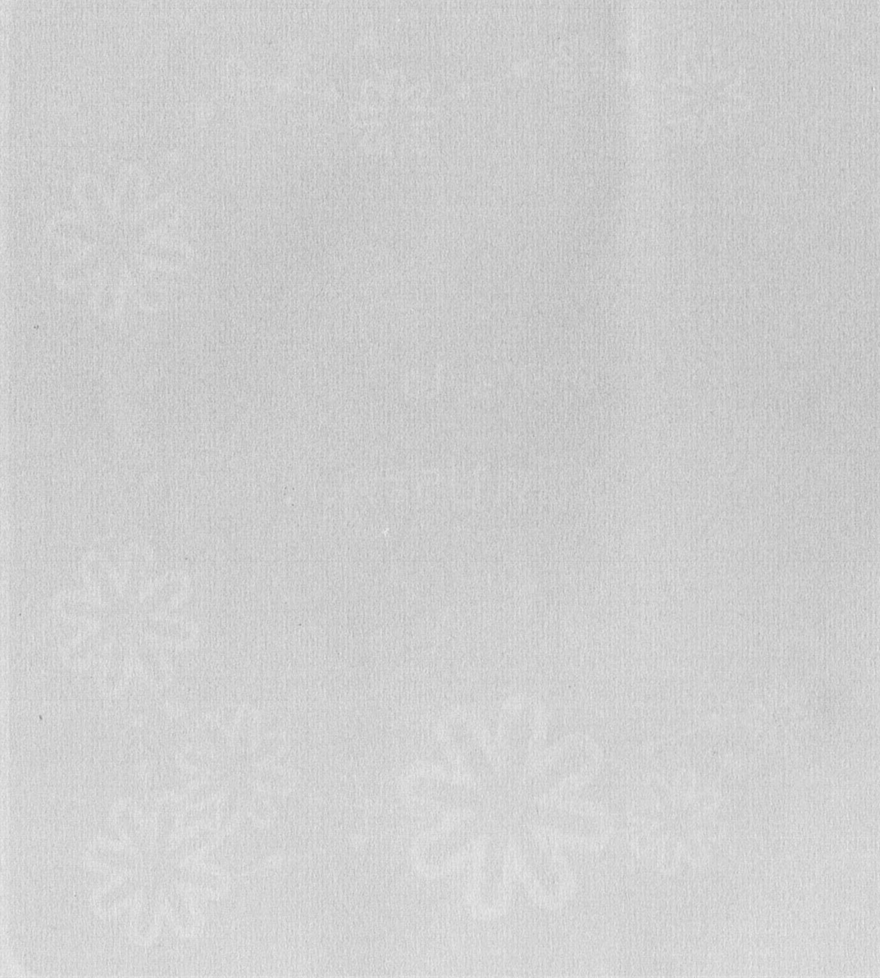
ฉันใกล้เที่ยง

๐ ถ้ามีเหตุจวนเจียนเรื่องเวลาจะฉันอาหาร คือใกล้จะถึงเวลาเที่ยงวันแล้ว แต่เพิ่งเริ่มฉันไปได้นิดหน่อย กรณีเช่นนี้จะสามารถฉันต่อเนื่องคาบเกี่ยวเวลาต่อไปได้อีกหรือไม่อย่างไร

พระอาจารย์ - เรื่องนี้มันเคยมีปัญหานะ อาตมาเลยไปค้นดูให้มีข้อมูล สรุปคือถ้าภิกษุกำลังฉันข้าวอยู่ พอถึงเวลาตะวันเที่ยงปุ๊ป มีอะไรที่จะฉันจะดื่มที่เป็นน้ำ ก็ให้รีบฉันรีบดื่มเสียก็จบตรงเที่ยงนั้น เมื่อจบแล้วก็รีบบ้วนปากล้างปากเสีย ถ้ามันเลยเวลาไปแล้วมันค้างอยู่ที่ปาก มันก็จะเป็นอามิส พอกลืนลงไปอีกก็จะเป็นอาหารในเวลาวิกาล

ตอน ๒

เปิดประตู...



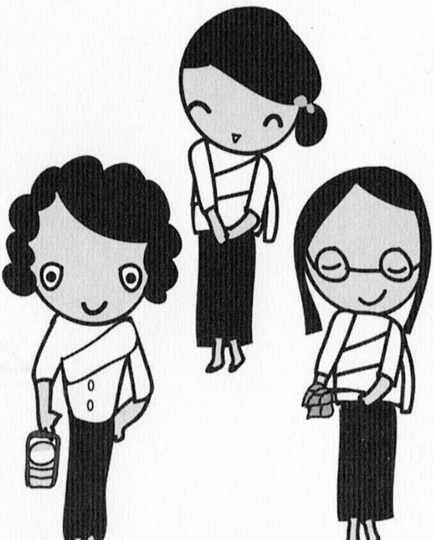
๐ ทำไมคนเราจึงควรมีเวลาเข้ามาวัด เพื่อรักษาศีล ปฏิบัติภาวนา มากกว่าแค่การทำทานหรือการใส่บาตร

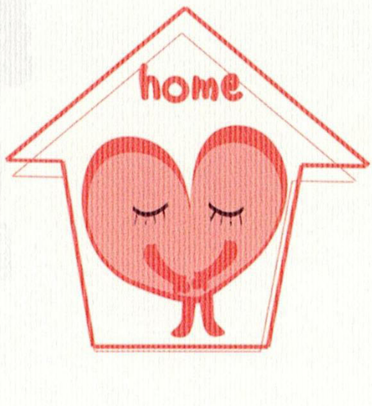
พระอาจารย์ - เพราะการทำทานในคนส่วนมาก เขาจะคิดเรื่องบุญธรรมดาเท่านั้น เขาต้องการบุญว่าบุญนั้นมันเป็นความสุข แต่ความสุขนั้นถ้าไม่ประกอบด้วยปัญญา ความสุขก็จะอยู่กับเราไม่นาน ถ้ามีปัญญาพร้อมด้วยเมื่อมีความสุขก็จะรู้จักรักษาความสุข ความสุขก็จะอยู่กับเรานาน ถ้าให้ทานเฉย ๆ กลับบ้านแล้วดีใจ หรือดีใจอยู่แต่ในวัดออกไปนอกวัดก็ลืม ก็ได้แต่บุญจริง ๆ แต่บุญนั้นก็หล่นหาย จึงจำเป็นที่จะต้องมาวัดเพื่อมาอบรมปัญญาให้เกิดขึ้นจะได้คู่กันไปกับบุญ

เพราะการให้ทานนี้หมายถึงบุญ คนทั่วไปจะคิดแต่ว่าทำบุญ แต่ลืมนึกถึงกุศลคือตัวปัญญา ก็เลยทำให้คนเผลอสติอยู่เรื่อย ทำบุญแล้วพอออกไปเผลอแผล็บเดียวก็ลืมแล้ว กระทบอารมณ์นิดหน่อยเท่านั้นก็ไปแล้ว มันเสียตรงนี้ อย่างหลวงพ่อชาท่านว่า **บุญก็เน่าเป็น** มันเน่าได้ง่ายด้วย เพราะไม่มีตัวรักษา ถ้ามีเกลือมีน้ำแข็งแช่เย็นหน่อย ก็ทำให้บุญนั้นไม่เน่าไม่เสียง่าย มันก็ง่าย ๆ เท่านี้แหละ

อย่างบางคนว่าอยู่กับบ้านก็รักษาศีลภาวนาได้ ก็พูดได้อยู่ แต่ว่าเอาจริง ๆ มันไม่ง่ายอย่างนั้น บางทีที่ครูบาอาจารย์ท่านพูดก็เพื่อให้กำลังใจ กลัวว่าคนนั้นจะหมดความอุตสาหะความพยายาม ไม่อย่างนั้นเขาจะไม่สนใจเรื่องการปฏิบัติเลย ก็ต้องล่อใจให้หน่อยหนึ่ง การปฏิบัติมันจำเป็นต้องอาศัยสถานที่ โดยเฉพาะคนใหม่ ถ้าไม่มีสถานที่เอื้อ

อำนวยก็ทำได้อยู่ แต่ว่ามันลำบาก ไม่อย่างนั้นพระพุทธเจ้า
ท่านก็ตรัสรู้ในเมืองในบ้านแล้วถ้าทำได้ง่ายขนาดนั้น




home

เตรียมสร้างที่พักให้ใจ

๐ คนส่วนมากมักปฏิเสธการนั่งสมาธิภาวนา บอกว่ายังไม่มีเวลาบ้าง ยังไม่ถึงเวลาบ้าง หรือยังไม่ทุกข์บ้าง เช่นนี้ ท่านอาจารย์มีข้อชี้แนะอย่างไร

พระอาจารย์ - คนเราส่วนมากประมาทก็มักจะพูดอย่างนั้น เวลาสบายก็ลืมทุกข์ ความจริงความสบายมันปิดบังความทุกข์ไว้นิดเดียว คนเราถ้าไม่เตรียมพร้อมเอาไว้ เวลาทุกข์ขึ้นมา ไม่รู้จะไขว่คว้าเอาอะไร เพราะไม่มีอะไรที่เราทำเอาไว้เลย เคยพูดอยู่เสมอว่า **การทำจิตใจให้สงบจะเป็นที่อยู่ของใจ** ถ้าไม่มีที่พักทางใจ ก็จะมีแต่ความคิดอย่างเดียว ความคิดที่ไม่มีอะไรหยุดหรือยับยั้งนั้นให้โทษ มีแต่ความคิด

แต่ไม่มีปัญญา เมื่อไม่มีปัญญาก็ทำความสงบไม่ได้ นั่นก็คือขาดสมาธิ ถ้ามีปัญญามันควบคุมจิตใจได้ เมื่อจิตใจสงบเป็นสมาธิ จิตใจก็มีที่พักพิง คนที่ปฏิเสธเรื่องสมาธิเขาจะมีแต่ความคิดอย่างเดียว คิดไปแล้วหยุดไม่ได้ หรือเขาอาจอ้างว่ามีสมาธิอยู่กับการคิด อันนี้พูดได้สองแง่ บางทีก็เข้าข้างกิเลสคือเราชอบปล่อยให้คิดไป คิดอยู่ในสิ่งเดียวก็ว่าเป็นสมาธิเหมือนกัน อันนี้ต้องแยกแยะว่าสมาธินั้นเป็นสัมมาสมาธิหรือเป็นมิจฉาสมาธิ ถ้ามีความสงบแบบที่เขาคิด หรือคิดเพื่อจะเอาโน่นเอานี่หรือคิดแบบวิทยาศาสตร์ มันเป็นโลกียสมาธิไม่ใช่โลกุตตระสมาธิ มันต่างกัน อย่างหลวงพ่อชาท่านบอก แมวมันก็มีสติมีสมาธิเหมือนกัน คือสมาธิที่จะตะครุบหนู ก็ทำนองเดียวกัน

ฉะนั้น การมีสมาธิในชีวิตประจำวันถ้ามีได้ก็จะดี มี

สมาธิดีก็หลับได้ง่าย คนไม่มีสมาธิเลยอยากจะหลับจะนอนก็นอนไม่ได้ เพราะไม่มีหลักที่จะให้จิตไปซุกซ่อนอาศัย เปรียบเหมือนคนยืนอยู่กลางแจ้งไม่มีร่มไม้ ถ้ามีร่มไม้ร่มหนึ่ง ถึงจะทำงานตากแดด แต่ยังมีร่มไม้ให้นึกถึง เวลาเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าไปเข้าร่มไม้ก็เกิดความเย็น ในคำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีพร้อมอยู่แล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา จะขาดได้อย่างไร ถ้าขาดไปก็คือไม่สมบูรณ์



ได้เวลา...นั่งสมาธิ

๐ ขอความเมตตาท่านอาจารย์ สอนวิธีนั่งสมาธิสำหรับผู้ใหม่ว่าควรนั่งอย่างไร และกำหนดอย่างไร

พระอาจารย์ - แบบทั่วไปที่ใช้เป็นหลักยืนของเรา คือเราใช้ภาวนาว่า **พุทโธ** แต่การภาวนาพุทโธนี้ถือเป็นหลักเฉย ๆ บางครั้งท่านจะให้กำหนดลมหายใจเข้าออก การกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเรื่องละเอียดหน่อยหนึ่ง มันจับได้ลำบาก ก็เลยเอาพุทโธมาสวมเข้าไปด้วย ให้พุทโธผสมผสานกับลมหายใจเข้าออก อย่างท่านว่าลมหายใจเข้า พุท ลมหายใจออก โธ หรือว่าพุทโธเข้าพุทโธออก ก็ได้เหมือนกัน แต่จริง ๆ กรรมฐานยังมีเยอะกว่านี้

กรรมฐานที่เป็นหลักอีกอันหนึ่ง ซึ่งถ้าเป็นบรรพชิตก็จะได้รับจากอุปัชฌาย์ คือ กรรมฐาน ๕ ถ้าอุปัชฌาย์องค์ไหนไม่ให้กรรมฐานนี้ ท่านว่าเป็นการตัดมรรคผลนิพพาน นั่นก็คือ เกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ เรียกว่า ตจปัญจกกรรมฐาน กรรมฐานที่จะเอามาเจริญยังมีอีกหลายอย่าง แม้แต่นอกตำราก็ยังได้ แต่ถ้าบอกว่าอะไรก็ได้มันก็จะไม่มีหลัก เดี๋ยวจะไปยึดเอาทุกสิ่งทุกอย่าง ผลสุดท้ายไปเอาอะไรมาบริกรรมก็ไม่รู้ อย่างสมเด็จพระสังฆราชท่านบอกความจริงใช้พุทโธดีแล้ว เป็นพระนามของพระพุทธเจ้า เป็นอารมณ์ที่ดี ก็ดีจริง ๆ นั่นแหละ ถ้าแปลคือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้าเรานั่งไปแล้วไม่สงบมันชอบคิด ก็ให้คิดเรื่องพุทโธ ทำให้เราได้พิจารณาว่า พุทโธนั้นแปลว่าอะไร เป็นผู้รู้อะไร ตื่นจากอะไร จึงเบิกบานแจ่มใสไร้มลทิน ก็จะได้พิจารณาไปด้วย

การพิจารณาก็จะเป็นเหตุให้จิตใจมันรวม ทำให้เกิดความสงบขึ้น จึงจำเป็นต้องมีหลักกรรมฐาน

ส่วนการนั่ง ท่านให้นั่งขัดสมาธิเพื่อเป็นรูปแบบ ถ้าจะบอกว่าการนั่งเจริญสมาธินั่งท่าไหนก็ได้ มันก็ได้อยู่เหมือนกัน แต่ว่าคนเรานี่ชอบมักง่าย ถ้าไม่มีรูปแบบแล้ว เดี๋ยวเอาท่าไหนก็ได้ ก็เลยขาดความเป็นระเบียบ จะกลายเป็นคนที่ไม่ได้ฝึกฝนจิตใจจริง ๆ คือกลายเป็นคนตามใจตัวเอง ไปอยู่ที่ไหนทำอะไรได้หมด แต่พอจับไปนั่งเข้าจริง ๆ ก็เป็นทุกข์เลย ฉะนั้นเมื่ออยู่กับครูบาอาจารย์ท่านจึงให้นั่งท่านี้ ส่วนที่นั่งไม่ทนหรือสู้ไม่ไหวนั้นจะเป็นในระยะแรก ถ้าสู้ไม่ไหวแต่พยายาม มันก็จะค่อย ๆ ปรับไปได้เอง อย่างชาวต่างประเทศที่มาแต่ละคน แค่จะให้นั่งอย่างเรานี่ เขาก็นั่งไม่ได้อยู่แล้วเก้ง ๆ ก้าง ๆ แต่เขาก็พยายาม ใจเขาสู้ เมื่อฝึกฝนเรื่อย ๆ เขา

ก็นั่งได้ นั่งสมาธิก็นั่งได้นาน นั่งพับเพียบก็นั่งได้นาน นั่นเกิดจากการฝึกฝนอบรม นั่งเป็นรูปแบบนี่ดี บางครั้งเรานั่งจนรู้ว่าท่านี้นั่งได้ดีที่สุดนั่งได้นานที่สุด เราก็จะรู้ในอิริยาบถ จะไปเอาทุกท่าทุกทางก็เลยไม่รู้ว่าท่าไหนจะเป็นท่าที่สบายจริง ๆ ท่านบอกว่า ท่าขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เป็นท่าที่ดีที่สุดที่พระพุทธเจ้าท่านนั่งแล้วตรัสรู้ธรรม ก็เลยเอาท่านี้มาเป็นหลักเป็นรูปแบบที่ดี ผู้อาพาธหรือผู้ที่เจ็บป่วยเป็นกรณียกเว้น

ถ้าจะฝึกกันจริง ๆ ก็ต้องนั่งกันเป็นรูปแบบ ถ้านั่งแล้วเราจะรู้ของเราเอง บางครั้งเราอาจนั่งพับเพียบได้ดีที่สุด หรืออาจนั่งขัดสมาธิได้ดีที่สุดก็แล้วแต่ อย่างแต่ก่อนหัดนั่งสมาธิลำบากเหมือนกันเพราะเราไม่เคย ยิ่งถ้านั่งแบบไม่มีอะไรรองพื้น โอย...มันต้องทนมากจริง ๆ ยิ่งถ้านั่งตลอดคืนกับหลวง

พ่อชานี่ โอย...ปวดจนลืมปวด นั่งจนหลับคาไปเลย นี่เป็นวิธีฝึกแบบหนึ่ง หลังจากนั้นก็มาลองฝึกอีกแบบ คือฝึกนั่งท่าพับเพียบ ฝึกนั่งท่านี้ให้ได้นานที่สุด ก็ฝึกอยู่ ๒ ท่า ท่าขัดสมาธิกับท่าพับเพียบ แต่ก็ได้ทั้ง ๒ ท่า ถ้าจะนั่งพับเพียบตลอดคืนก็นั่งได้ จะนั่งขัดสมาธิก็นั่งได้ ก็เลยไม่อึดอัดขัดเคืองเวลาจะไปนั่งที่ไหน นี่คืออานิสงส์ของการฝึกนั่ง นั่งให้เป็นรูปแบบจะไม่ทำให้เราเป็นทุกข์เพราะการนั่ง ท่านเลยจัดมารวมกับการเจริญสมาธิภาวนา ถ้าท่านั่งสบาย การกำหนดกรรมฐานก็ดีขึ้น ถ้านั่งท่าสมาธิได้ดี ลมหายใจก็ไม่ขัดข้องคือเลือดลมมันเดินสะดวกสบาย จิตใจก็จะสงบได้เร็ว ถ้าหากร่างกายนั่งแผล็บเดียวแล้วขัดข้องปวดนั่นปวดนี่เลือดลมเดินไม่ดี ก็นั่งไม่ได้ทนไม่ได้นานใจก็ฟุ้งซ่าน แต่ถ้านั่งได้ที่แล้วอาจจะอึดอัดนิดหน่อยในตอนแรก พอเข้าที่แล้ว

มันก็ไปได้ยาวเลย อย่างพระอริยเจ้าทั้งหลายนั้น ที่ว่าท่านเข้าสมาบัติได้ นั่นคือท่านฝึกนั่งจนได้ที่ นั่งอย่างเดียวจนสว่างเกิดจากการฝึกหัดปฏิบัติ หากนั่งจนได้ที่แล้วมันจะไม่สนใจกับการนั่งหรอก จะเหลือก็แต่การบังคับจิตใจอย่างเดียว หรือสู้รบกับใจอย่างเดียวเท่านั้นไม่ได้สนใจเรื่องกาย แม้จะนั่งทั้งคืนเลือดลมก็ไปของมันได้ แต่ถ้าจะทำให้ได้ดีที่สุดต้องเป็นคนที่มีสุขภาพดี พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสไว้ว่า คนที่จะมีความเพียรในลักษณะนี้ได้จะต้องมีสุขภาพดี ธาตุทั้ง ๔ จะต้องมีความสมดุลกัน ธาตุไฟไม่ร้อนเกิน ธาตุน้ำก็ไม่เย็นเกิน ธาตุลมก็ต้องพอเหมาะพอดีกัน นั่นจึงเป็นฐานะที่จะตั้งความเพียรได้ดีกว่า ฉะนั้นคนที่ผัดเพี้ยนว่าวันนั้นก่อนวันนี้ก่อน ถ้าเจ็บป่วยมาจะลำบาก สุดท้ายก็จะไม่ได้ทำ พระองค์จึงได้บอกว่าอย่าผัดวันประกันพรุ่ง อย่าคิดว่าเรายังเด็กอยู่ อย่า

คิดว่าเรายังไม่แก่ พอแก่มาจะรู้ว่าผลสุดท้ายก็ทำไม่ได้ นั่นก็ไม่ได้นี่ก็ไม่ได้ นั่นคือข้ออ้างตามกิเลสของเรา ดังนั้นการนั่งจึงจำเป็นต้องฝึกท่าที่มันถูกและดีที่สุด ถ้าฝึกได้อย่างนี้ จะเห็นว่าถึงครูบาอาจารย์ท่านแก่ ท่านก็ยังนั่งได้ เกิดจากการฝึกของท่าน จะให้ท่านนั่งอย่างไรท่านก็นั่ง นั่งในท่าที่สบายของท่าน จึงจำเป็นนะสำหรับวิธีการนั่งสมาธินี่ ส่วนการกำหนดก็ต้องกำหนดไปเรื่อย ๆ สำหรับคนใหม่ ซึ่งคนใหม่นี่จะมีปัญหาทางด้านจิตใจทั้งร่างกายสองอย่างพร้อมกันไปเลย กายก็หงุดหงิดจิตใจก็ฟุ้งซ่านไปด้วยกัน แต่ทุกอย่างต้องอาศัยการฝึกและความพยายาม กายต้องใช้ขันติความอดทน จิตใจก็ใช้ธรรมะมาอบรม พอปรุงแต่งก็นึกถึงธรรมะนึกถึงกรรมฐานบ่อย ๆ ถ้าลืมก็นึกย้อนกลับเข้ามา ลืมก็ไม่เป็นไร เมื่อมีสติแล้วก็นึกใหม่กลับมา

ใหม่ นั่นเป็นวิธีฝึกของคนใหม่ ได้บ้างเสียบ้างเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ถ้าทำบ่อย ๆ ทำนาน ๆ ก็จะเกิดความชำนาญ แล้วก็จะดีไปเอง

ภาวนา-วิปัสสนา

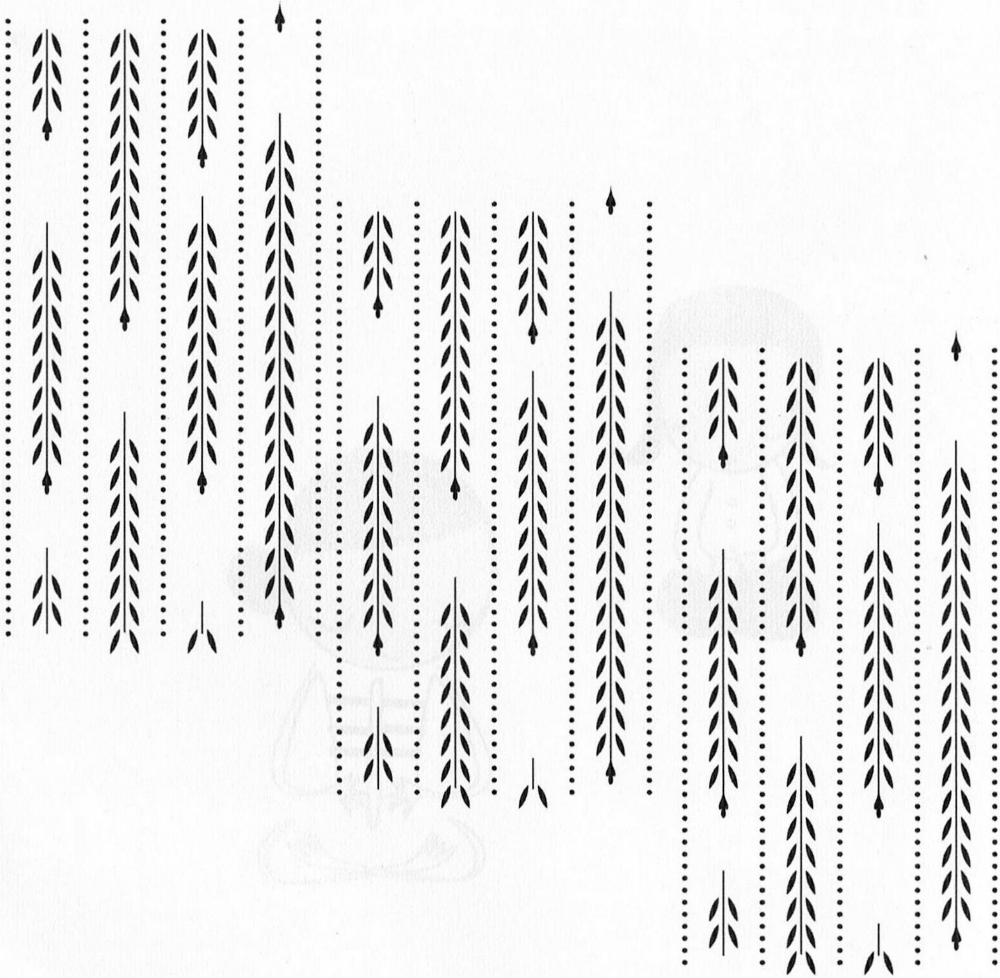
๏ ผู้ปฏิบัติใหม่บางคนสงสัยว่า ภาวนากับวิปัสสนามีความหมายในแบบเดียวกัน หรือแตกต่างกันอย่างไร

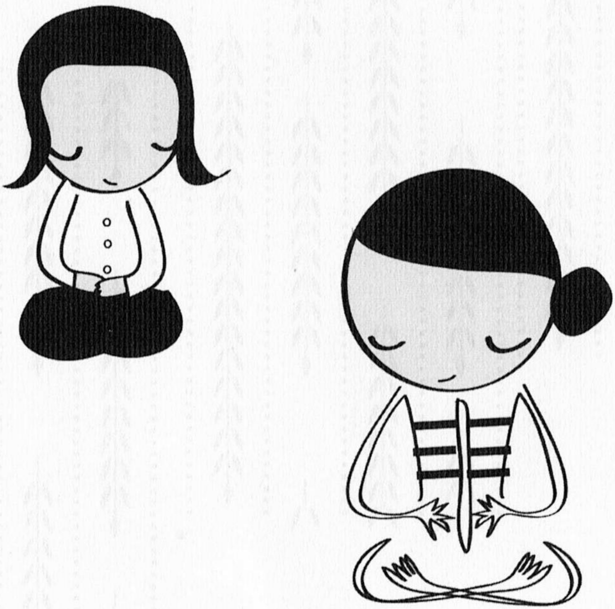
พระอาจารย์ - ถ้าแยกก็เป็นคนละอย่าง แต่ถ้าพูดเป็นการปฏิบัติอย่างหลวงพ่อชาท่านพูด ถ้าเป็นการปฏิบัติก็เป็นเรื่องเดียวกันหมด ถ้าแยกเป็นคำพูดเป็นปริยัติก็แยกได้ อย่างที่เรียกว่า สมถะ และ วิปัสสนา

ภาวนาก็คือสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ถ้าแยกจะเป็น ๒ ส่วนอย่างนี้ ถ้าบริกรรมภาวนาเพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ หรือกรรมฐานเพื่อเป็นอุบายให้จิตตั้งมั่นเรียกว่าสมถะภาวนา ถ้าพูดตามภาษาปฏิบัติแบบพระป่า

ก็เรียกว่าเรามานั่งควบคุมจิตพิจารณาให้มันสงบ นี่เป็นเรื่องของภาวนา ถ้าเข้าควบคุมจิตใจพยายามทำจิตใจ ให้สงบเรียกว่า สมถะภาวนา แต่เมื่อจิตสงบแล้วยกจิตขึ้นไปสู่พระไตรลักษณ์ คือการพิจารณาถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อให้เกิดปัญญารู้ความสิ้นความเสื่อมของธรรมชาติ ลักษณะนี้เป็นวิปัสสนาภาวนา ภาวนาก็เลยมี ๒ คือ สมถะกับวิปัสสนา

แต่ถ้าพูดอีกอย่างก็คือเรื่องเดียวกัน คือจุดมุ่งหมายของสมถะก็เพื่อวิปัสสนา ถ้าสมถะอย่างเดียวก็ไม่สมบูรณ์ อย่างหลวงพ่อชาท่านว่า ถ้ายกมีดขึ้นมาเล่มหนึ่ง มันก็ขึ้นมาพร้อมกันทั้งด้ามทั้งคมทั้งสันของมัน ถ้าจะพูดให้ถูกว่าการปฏิบัติธรรม อย่างนั้นมันจะตรง คือรวมทั้งหมดเลย ทั้งศีลทั้งภาวนาพร้อมกันหมด ภาวนาคือทำให้แจ้ง ทำให้รู้ ทำให้เกิดขึ้น เริ่มตั้งแต่ศีล สมาธิ ปัญญา





อุบายกรรมฐาน

๐ กำหนดลมหายใจเข้าออกดูลมไปตามปกติ แต่กลับเผลอสติบ่อย บางครั้งพอจะกำหนดให้สติตั้งมั่นแต่ก็เหมือนกับไปบังคับลมควรแก้ไขอย่างไร

พระอาจารย์ - คือแรก ๆ มันก็จะเป็นอย่างนั้น ปล่อยมากก็ไม่ได้ ถ้าปล่อยธรรมดาคือเรามันเคยชินก็จะเผลอได้ง่าย การไปกำหนดก็เหมือนการบังคับ แต่บางครั้งต้องกำหนดเหมือนกันเพราะเรายังไม่รู้ความพอดี ก็ต้องมีการบังคับมันเหมือนกัน การบังคับคือให้สั้น ๆ ยาว ๆ อยู่อย่างนั้น ถ้าให้สบาย ๆ ก็ทำให้เผลอได้เร็ว คือถ้ากำหนดแล้วมันไม่อยู่ครูบาอาจารย์ท่านก็ให้ใช้วิธีผูกให้อยู่กับกรรมฐานด้วยวิธีนับ

อันนี้ก็ใช้แต่ก่อนตอนเป็นผ้าขาวเพราะเห็นว่าเป็นอุบายที่ดี

คือท่านว่าให้กำหนดลมเข้าลมออก นับตามลมเข้าลมออก คือใช้พุทโธไปกับลมเข้าลมออก เช่น พุทโธ ลมหายใจเข้าออก แล้วนับ ๑ พุทโธอีกนับ ๒ พอพุทโธอีกก็ย้อนนับ ๒ พุทโธอีกก็ย้อนนับ ๑, เริ่มพุทโธอีกนับ ๑ พุทโธอีกนับ ๒ พุทโธอีกนับ ๓ แล้วก็ย้อนกลับมาใหม่เป็นพุทโธ ๓-๒-๑, แล้วก็เริ่มพุทโธ ๑-๒-๓-๔ แล้วย้อนกลับพุทโธ ๔-๓-๒-๑, เริ่มพุทโธ ๑-๒-๓-๔-๕ แล้วย้อนกลับอีกเป็นพุทโธ ๕-๔-๓-๒-๑ คือนับย้อนไปย้อนมา เดินหน้าถอยหลัง ถ้าทำอย่างนี้มันจะตั้งใจเยอะ คือเป็นหลักกรรมฐานแต่ท่านเอามาดัดแปลงใช้ อย่างในกรรมฐาน ๕ สอนอนุโลมปฏิโลม คือสอนอย่างนี้ อย่างที่อุปัชฌาย์สอนพระบวชใหม่ เกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ย้อนมา ตะโจ ทันตา นขา โลมา เกศา

ทวนกลับไปกลับมา ท่านก็เลยใช้หลักนี้ นับไปถึง ๑๐ เท่านั้น แล้วก็ย้อนกลับมาเริ่มต้นใหม่ทำอย่างเดิม นับย้อนไปย้อนมา มันเป็นอุบาย แต่ก็เผลอไปได้เหมือนกัน บางทีเร็วมากเลย นับแค่ ๕ นี่ก็ไปไหนแล้วไม่รู้ ไม่ธรรมดานะ แต่มันก็ทำให้เรารู้ตัวได้เร็ว พอเผลอแผล็บ อ้าว งงแล้ว ก็ต้องเริ่มตั้งต้นใหม่ ตั้งใจใหม่ ทำอย่างนี้เป็นอุบายดีเหมือนกัน อย่างหลวงวิจิตรวาทการท่านก็เอาหลักนี้มาใช้ ท่านเอามาเขียนเรื่อง ความสลับซับซ้อนของจิต ท่านก็ใช้หลักอันนี้

อย่างถ้าเราจะหัดก็เริ่มจากน้อย ๆ ก่อนก็ได้ ใช้อริยสัจ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แล้วเป็น มรรค นิโรธ สมุทัย ทุกข์ ก็ยากเหมือนกันเพราะย้อนไปย้อนมา ต้องช้า ๆ และตั้งใจ ถ้าทำแบบนี้ ก็จะอยู่กับอารมณ์ตัวนี้ได้ง่ายขึ้น เป็นอุบายที่ดีสำหรับคนฟุ้งคนคิดมาก แต่ถ้าใช้จนคล่องปากบางทีก็หลับ

ได้เหมือนกัน ท่านจึงให้ใช้พอประมาณแล้วค่อยพลิกแพลงไปอย่างอื่น เหมือนกับสวดมนต์ ถ้าสวดได้ติดปากแล้วหลับไปเลยนะ สวดไป ๆ ปากว่าไปแต่หลับไม่รู้ตัว ถ้าอย่างนี้ไม่ได้ต้องเปลี่ยนกรรมฐานทันที เปลี่ยนไปใช้อุบายอย่างอื่น คือคำบริกรรมก็ยังมีอีกเยอะ ส่วนเรื่องการบริกรรมภาวนาด้วยวิธีนี้ก็นับว่าใช้ได้ดีแล้ว เพราะกว่าที่เราจะคล่องตัว ใจมันก็ต้องมารวมอยู่ตรงนี้แล้ว คือมันจะเป็นเครื่องวัดว่าสติเราสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ ถ้าไม่สมบูรณ์ เราก็จะรู้ได้เลยว่าเรายังไม่ได้เรื่อง ต้องมาเริ่มทำใหม่ฝึกฝนใหม่ คือต้องทำอย่างหนึ่งให้มันคล่องตัวก่อน จริง ๆ ถ้าทำอย่างเดียวก็ใช้ได้ คือถ้าทำจนคล่องแล้วมันนิ่ง ก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยน แต่ถ้าคล่องจนเผลอหลับก็ต้องเปลี่ยน เปลี่ยนเทคนิคอื่น

อาตมาก็ใช้แต่ไม่ได้ใช้ถึงขนาดนี้ คือใช้แต่กรรมฐาน

ที่อุปัชฌาย์ให้ เกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ จะใช้แค่นี้ ทวนกลับไปกลับมา ๆ ท่องอยู่อย่างนี้ มันก็ดีคือป้องกันอารมณ์อื่นไม่ให้เข้ามา คือจะอยู่แต่ใน ๕ อย่างนี้ พอทำไปทำมามันจะหยุดเอง จาก ๕ เหลือ ๑ คือมันเป็นไปเอง มันหยุดโดยอัตโนมัติแล้วแต่จริตนิสัย บางคนก็หยุดที่ข้อสุดท้ายบางคนก็หยุดที่ฟัน เล็บ ก็แล้วแต่ แต่มันหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อหยุดแล้วก็นิ่งเป็นสมาธิ นั่นแสดงว่าได้ผลคือจิตรวมนิ่งตรงนั้น เมื่อนิ่งแล้วก็ให้หยุดอยู่สภาวะนั้นก่อน ดูตรงนั้นก่อนถ้าลงตรงนี้ส่วนมากผู้ปฏิบัติก็จะไปคล้าย ๆ กัน คือเมื่อมันรวมปุ๊ปก็เหมือนไม่มีอะไร คำบริกรรมเริ่มหายไป คำบริกรรมไม่มี หลวงพ่อชาท่านว่าจากหยาบไปหาละเอียด อย่างคำว่าพุทโธก็หายไป ทุกสิ่งทุกอย่างก็เหมือนหายไปหมดร่างกายก็เหมือนหายไป ไม่มีอะไร มันว่างเปล่า แต่ก็แปลกว่า

ความรู้สึกรู้มันมีอยู่ตรงนั้น ที่รู้ว่ามันมีอยู่ตรงนั้นคือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านไปผ่านมามันสัมผัสได้หมด สมมุติว่าเรานั่งอยู่อย่างนี้ คนไปคนมามันรับรู้ แต่เหมือนไม่มีอะไร รับรู้เฉย ๆ มันไม่ไปใส่ใจ รับรู้แล้วก็อยู่กับสภาวะอย่างนั้น มันนิ่งจนไม่มีลมหายใจ ถึงตรงนี้หลายคนถึงตกใจ ตอนแรก ๆ ที่เป็นก็ตกใจเหมือนกันเพราะมันไม่เคย เอ๊ะ เราเป็นอะไร ลมหายใจก็ไม่มี เราเป็นอะไรหรือเปล่า มันสงสัย แล้วก็เลยลังเลว่า นี่เราผิดหรือเปล่าเราถูกหรือเปล่า คือถ้าเรียนกรรมฐานอยู่กับครูบาอาจารย์มันก็ง่าย ท่านก็จะบอกว่า ไม่ต้องไปกลัวไม่ต้องไปสงสัย ให้อยู่ตรงนั้นแหละ ดูมันตรงนั้นแหละ ดูสภาวะไปเรื่อย ๆ ให้ชำนาญตรงนั้น แม้ไม่มีลมก็อย่าตกใจ มันไม่เป็นอะไร คือมันละเอียดขึ้น จนเราไม่สามารถสัมผัสมันได้ แต่มันก็มีของมันอยู่ อันนั้นคือภาวะของความนิ่งความสงบที่มัน

ละเอียด เวลาเข้าถึงตรงนั้นจะเป็นลักษณะนี้ คือเริ่มต้นมาจากหยาบเลย จากคำว่า เกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ แล้วก็ย้อนมา ตะโจ ทันตา นขา โลมา เกศา ท่อง ๆ อยู่อย่างนี้ กลับไปกลับมา แต่ส่วนมากพระก็ไม่ค่อยได้ใช้ที่อุปัชฌาย์ให้อันนี้นะ วิ่งไปหาใช้อย่างอื่น

จริง ๆ มูลกรรมฐานนี่ก็พอแล้ว ถ้าเอามาเจริญจริง ๆ โบราณาจารย์ท่านให้ไว้มันดีแล้ว แต่เราไม่ได้ทำจริงจังกับมัน พอทำนิด ๆ หน่อย ๆ ก็สงสัย ไปเอาอันอื่นดีกว่า แม้แต่พุทโธนั้นก็รวมอยู่ในกรรมฐาน ๕ นี้ เพราะถ้ารู้ว่าพุทโธคืออะไร ไม่ใช่คำพูด แต่เป็นตัวผู้รู้คือความรู้สึกตัวในขณะนั้น รู้สึกตัวในการกำหนดกรรมฐาน เกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ รู้ตัวอยู่ รู้ตัวทั่วพร้อมนั่นคือพุทโธที่แท้จริง ไม่ใช่คำพูด คือมันจะกลมกลืนอยู่กับกรรมฐาน แล้วก็ไม่ได้

สงสัยว่าเมื่อไม่บริกรรมพุทโธจะถูกไหม ไม่สงสัยเพราะพุทโธก็คือรู้อยู่ตรงนั้น พุทโธที่แท้จริงคือรู้ในกรรมฐานแต่ละข้อ ๆ เมื่อไม่สงสัยตรงนี้ มันก็เจริญไปได้สะดวก ถึงวันถึงเวลาที่พร้อมมันก็เป็นของมันเอง ไม่ต้องไปอยากให้มันสงบ แต่ว่าให้ทำไป ทำเหมือนกับมันจะไม่ได้อะไรจริง ๆ แต่ก็ทำ ก็บริกรรมไป แรก ๆ จะได้เห็นการที่อารมณ์อื่นมันเข้ามาไม่ได้ เพราะเมื่อจิตอยู่ที่นี่จริง ๆ อารมณ์อื่นก็เข้ามาไม่ได้ ก็จะอยู่แต่ในกรรมฐาน ๕ นี้เท่านั้น นี่ก็คือเริ่มจะพอมองเห็นทางไปสู่ความสงบแล้ว และถ้าบริกรรมไปอีกเรื่อย ๆ ต่อไปมันก็จะหยุดอยู่ที่เดียวอย่างที่ว่า จาก ๕ อย่างก็จะเหลืออย่างเดียว และภาวะของสมาธิก็จะละเอียดขึ้นไปกว่านั้น พอหยุดอยู่ที่เดียวปุ๊ป ถ้าภาษาธรรมะท่านว่ามันจะเป็นอุคคหนิมิต คือเป็นนิมิตที่ติดแบบไม่หลุด ติดตาติดใจ ที่ว่าไม่หลุดคือลืมตา

ก็เป็น หลับตาก็เป็น คือมันติดตาติดใจ ฝังในใจ หลับตาอยู่ไม่ต้องมองก็เห็นอยู่ข้างใน นั่งอยู่อย่างนี้ก็เห็นอยู่ข้างใน ทำนองนี้ท่านจึงว่าเป็นอุคคหนิมิต หลังจากนั้นถ้าเรานิ่งอยู่ตรงนั้นจริง ๆ ก็จะเป็นปฏิภาคนิมิต คือจะชัดกว่านั้นละเอียดกว่านั้นเข้าไปอีก เพราะกรรมฐานอันนี้เวลาเราหยุด มันจะหยุดดูตรงนั้น จะนิ่งอยู่ตรงนั้น อย่างถ้าดูตะโจ หนัง อันนี้ ก็จะนิ่งอยู่ตรงนั้นไม่ไปไหน เหมือนถ้าเห็นโครงกระดูก หลับตาก็เห็นลืมตาก็เห็นอยู่อย่างนั้นคือมันปรากฏเป็นอุคคหนิมิต ติดใจแต่ถ้ามันเห็นละเอียดไปกว่านั้นจะเป็นปฏิภาคนิมิต คือมันขยายเมื่อเพ่งมองมาก ๆ เหมือนกล้องซูมน่ะ มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เพียงถ้าเราอยากจะดูชัด ๆ ก็เหมือนซูม ความรู้สึกคือมันจะดึงเข้ามาให้เห็นชัดเจนในส่วนที่เราต้องการดู ถ้าไม่ต้องการจะดูมันก็เหมือนกับเล็กออกไป มันแปลกนะ นั่นจึง

ให้เข้าใจว่าอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต มันเป็นอย่างนั้น

และถ้ามาถึงตรงนี้แล้ว ท่านว่าจิตมันรวม รวมเป็นสมาธิตรงนั้น จิตลักษณะนี้แหละที่ท่านว่าเป็นจิตควรแก่การงาน เป็นจิตที่ควรยกขึ้นสู่วิปัสสนาการเจริญปัญญา คือถ้ายังไม่เป็น ฐานของจิตยังไม่นิ่งมันยกขึ้นไม่ได้ พอพิจารณาก็ไม่ชัด พิจารณาได้แป๊ปเดียวก็เป็นสังขารปรุงแต่งไปทันที อันนี้หลวงพ่อชาท่านเทศน์ว่า ถ้าจิตมันไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ แม้เราจะพิจารณาปัญญาที่แรก ๆ เหมือนว่าเราจับได้ แต่พอทำไปทำมามันก็ทื่อ พอทื่อแล้วก็กลายเป็นสังขารปรุงแต่ง ที่รู้ได้ว่าเป็นสังขารก็เพราะว่าพิจารณาแล้วไม่ไป พิจารณาเท่าไหร่ก็ไม่ไป มันทื่อมันตื้ออยู่ตรงนั้น มันไม่โปร่ง ถ้าเป็นวิปัสสนาจริง ๆ โดยที่ฐานสมาธิแน่น มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตรงนั้นมันจะไปได้คล่องตัวมาก จะให้พิจารณาทั้งคืนก็ไม่เบื่อ นี่เป็น

ส่วนที่แยกกัน คือถ้าเป็นสังขารความปรุงแต่งนี่ ไปหนึ่งชั่วโมงก็ไปไม่ไหวมันตื้อแล้วก็อ่อนกำลัง นั่นเพราะสมาธิอ่อน เมื่อสมาธิอ่อนมันก็อ่อนไปหมด คิดอะไรไม่ออกตื้อไปหมด คราวนี้ก็จะกลายเป็นฟุ้งซ่าน ถ้าเป็นในลักษณะนี้ต้องกลับมาเจริญสมาธิมาสร้างสมาธิให้ตั้งมั่นใหม่ เมื่อสมาธิตั้งมั่นแล้วเวลาพิจารณาธรรมะแต่ละข้อมันจะไม่เบื่อเลย ง่วงก็ไม่ง่วง นั่งทั้งคืนก็ได้ อยู่คนเดียวก็นั่งอยู่อย่างนั้น ดูอะไรก็เป็นธรรมะ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยิ่งเห็นยิ่งซึ้ง มันไม่เบื่อ เพราะพอเห็นแล้วซึ้งก็เกิดปิติ พอน้อมจิตไปปุ๊ป ปิติขึ้นมาทันที เป็นความสุขตลอดเวลา ได้ปิติสุขอยู่ในตัวของมัน และก็ได้เห็นคำว่านิพพิทาที่เราสวดกันน่ะ มันเห็นเข้ามาในใจ เกิดขึ้นมาในใจในความรู้สึกจริง ๆ คือมันสลดสังเวช ก็เลยเกิดนิพพิทา เบื่อหน่ายว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่สิ่งที่น่ายึดมั่นหมายมั่น ไม่น่ายึด

ถืออะไรอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ มันก็น้อมไปสู่ธรรมะ จิตก็มีความสุขมีปิติขึ้น ความง่วงก็เข้ามาไม่ได้ มีแต่ความเพลินในธรรมอย่างเดียว เดินอยู่ก็เพลินนั่งอยู่ก็เพลิน แล้วก็เวลาคนเขานอนกันหมดเป็นโอกาสที่ดีมากที่สุดที่จะได้ทำอยู่คนเดียว แต่เมื่อคนเยอะมาทำร่วมกันก็ทำกับเขา แต่เวลาเขาไปแล้วก็อยู่คนเดียว คือมันก็เป็นการทดสอบด้วย เพราะถ้าฟุ้งซ่านก็จะเห็นได้ชัด แต่ถ้ารวมลงได้ก็เป็นวิปัสสนา คือถ้าเป็นแล้วก็จะมีความสุข ไม่อยากจะนอน เพราะกลัวนอนแล้วจะเสียเวลา กลัวว่าจะไม่สืบต่อ ถ้าพูดภาษาชาวบ้านก็ว่ากำลังสนุก คือกำลังเจริญกรรมฐานสนุก

ก็มีครั้งหนึ่งว่า เอ เราจะทำต่อไปไม่ต้องนอน หรือจะพักดี แต่คิดว่าร่างกายก็น่าจะแยกเป็นส่วนร่างกาย สรุปลงกันได้ก็ให้พัก แต่การพักนั้นมันแปลก คือพักอยู่ด้วยการมีสติ

คือพักแต่ร่างกาย แต่ทางด้านจิตใจเหมือนเป็นเรื่องการปฏิบัติอยู่ตลอด เวลาลุกขึ้นตื่นก็ยังเป็นเรื่องสืบต่อกันอยู่ เวลาตื่นขึ้นมาก็ไม่อู้อี้เลย อยากจะนั่งอยากจะเดินอยากจะเอากรรมฐานเข้ามาอย่างเดียว มันก็เลยเกิดพลังอินทรีย์ คือขยันไปเองไม่ต้องมีใครมาบังคับ ไม่ต้องมีครูบาอาจารย์มาดึงอะไรเลย มันเป็นของมันเอง อยากอยู่วิเวก ไม่ต้องยุ่งกับใคร ช่วงนั้นมีความสุขกับการเจริญกรรมฐาน แม้จะหลับนอนก็ได้อารมณ์ที่ดี ถ้าฝันก็จะฝันแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งนั้น ฝันว่าได้ไปฟังธรรมจากครูบาอาจารย์บ้าง ได้ไปอุปัฏฐากท่านบ้าง หรือบางครั้งก็เหมือนได้ฟังเทศน์พระพุทธเจ้าอะไรทำนองนี้ แม้เวลาตื่นบางทีขนลุกซู่ซ่า สภาวะของจิตมันจะเป็นอย่างนั้นในเวลาที่มันรวมจริง ๆ คือความสุขอันเกิดจากความสงบมันปรากฏขึ้นมา เหมือนกับภาษิตที่ว่า ความสุขที่เกิดจาก

ความสงบ รู้เห็นตามเป็นจริงอย่างไร คือสงบแล้วก็เห็น คือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อกำลังของวิปัสสนามีอยู่พอน้อมจิตนิดเดียวเท่านั้นก็เหมือนที่หลวงพ่อชาท่านพูดพอนิดเดียวมันวาบเลย ที่ว่าวาบนั้นคือเหมือนกับจิตยอมรับความจริงในธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส ทุกสิ่งเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา พอไปแตะสัมผัสเท่านั้นก็รู้สึกวูบวาบ เหมือนเกิดนิพพิทาในขณะนั้นว่าสิ่งนี้ไม่ควรยึดมั่นหมายมั่นนั่นคือความทุกข์ มันจะมีความรู้สึกในลักษณะอย่างนี้ จึงมีความเพลิดเพลินในขณะปฏิบัติ

แต่สำหรับคนปฏิบัติแรก ๆ ก็ต้องเริ่มต้นจากสมาธิการเจริญสมาธินี่ต้องเล่นกันนาน ต้องล้มลุกคลุกคลานก่อนขนาดนั่งก็นั่งเถอะบางทีก็หลับนะ ตอนแรก ๆ นี่ใจมันสู้ เมื่อครูบาอาจารย์ท่านพาทำ เมื่อท่านทำได้เราก็ต้องทำได้ แต่มัน

มีทุกข์ แต่ทุกข์นี่มันก็มีที่สุดนะ นั่งจนทุกข์มาก ๆ แต่เมื่อทุกข์แล้วไปไม่ได้ก็ลืมทุกข์ พอลืมทุกข์ก็หลับ มันหลับได้สบายเลยนะ อยู่ถึงตี ๓ ตี ๔ ก็ได้เหมือนกัน นี่คือมันวางแบบโมหะ คือวางแบบไม่รู้ วางแบบนี้เหมือนนอนหลับ คนนอนหลับจะลืมเวทนาไปช่วงระยะหนึ่ง เพราะถ้าไม่หลับก็ทุกข์ และเมื่อตื่นขึ้นมาก็ทุกข์เหมือนอย่างเดิม เพราะมันไม่ได้ดับทุกข์ด้วยปัญญา แต่มันอ่อนล้าไปไม่ไหวก็เลยหลับ

คือมันต้องล้มลุกคลุกคลานไปอย่างนี้ก่อนนั่นแหละ เล่นกันอยู่นาน ไม่ใช่เป็นเดือนนะ ต้องเป็นปี ๆ เล่นกันเป็นปีเลย แต่อย่างนี้ก็จะเป็นการพัฒนา คือทำไปพิจารณาไปอย่าละทิ้ง ทำแล้วก็ทบทวนพิจารณาไม่ใช่สักแต่ว่าทำ พอทำสมาธิไปแล้วเมื่อเวลาจะทำอีก เราก็ทบทวนดูว่าที่ทำมาเป็นอย่างไร ถ้าย้อนทบทวนก็จะได้ปรับปรุงเปลี่ยนวิธี ถ้านั่ง

อันนี้แล้วหลับ ก็ไม่เอา ถ้านั่งทีไรหลับทุกที ก็ไม่เอา ไม่อย่างนั้นก็จะอยู่แต่อย่างนั้น มันต้องเปลี่ยนวิธี ถ้าถึงตรงนี้แล้วหลับก็ลุกไปเดินดีกว่า เดินนี่บางทีก็ได้อารมณ์อีกแบบ ถ้าถึงคราวมันเพลินก็เพลินจริง ๆ นะ เดิน ๓-๔ ชั่วโมงก็ยังเฉย มีครั้งหนึ่งแดดร้อนเปรี้ยง ๆ ก็ลืม คือมันกำลังพิจารณาธรรมอยู่ข้างใน มันเป็นโดยอัตโนมัติ ไปถึงหัวจงกรมปลายจงกรมเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ แดดเปรี้ยง ๆ ก็ยังเดินอยู่ เหมือนที่หลวงพ่อชาท่านว่า นิ่งอยู่แต่มันก็ไหล หรือนั่งอยู่ก็เหมือนกับเดินเหมือนกับเคลื่อนไหว คือใจมันเคลื่อนไหวมันทำงาน เออ ก็จริง ๆ นั่งอยู่เฉย ๆ แต่มันก็ผลิตอะไรออกมาเยอะเหมือนกัน คือไม่ใช่คนตาย เป็นคนที่ยังมีลมหายใจ เหมือนเครื่องยนต์บางอย่างที่เราตั้งเอาไว้เฉย ๆ แต่ก็ผลิตผลงานออกมาได้ อย่างเครื่องพริ้นเตอร์ ตั้งไว้เฉย ๆ ใช่ไหมแต่ก็ทำงานได้ กดออกมาก็พริ้นท์

ออกมาอย่างนี้ เหมือนจิตนิ่งเฉยเป็นสมาธิ แต่ก็ผลิตผลงานออกมาคือความรู้ เห็นอะไรก็รู้จัก เห็นอะไรก็เป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา เกิดความรู้ขึ้นมา คือช่วงปฏิบัติมันจะเป็นในลักษณะนั้น ท่านจึงบอกว่าถ้าเป็นถึงตรงนี้จะดันมันออก ดึงหูมันออก มันก็ไม่ออกหรอก เหมือนกินอาหารอร่อยยังไม่อิ่มใครมาดึงออกก็ไม่อยากออก

การปฏิบัตินั้นถ้าส่งถึงตรงนี้ก็จะสบายไปเองถ้าเข้าสู่ทางจับหลักได้แล้ว มันก็จะไปของมันได้เอง แต่ตอนแรกก็ต้องเอากันเยอะหน่อย ล้มลุกคลุกคลาน ผิดบ้างถูกบ้าง ได้บ้างเสียบ้างเป็นธรรมดา แล้วก็จะค่อยพัฒนาไปที่สุดแล้วจากสมาธิก็ส่งสู่ปัญญา ปัญญาก็จะรู้ในทุกสิ่ง คือรู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ที่จะละทุกข์คือละอุปาทานละความยึดมั่นหมายมั่น อันเป็นเหตุของทุกข์นั่นเอง



เอาสติตามใจ

๐ พอนั่งสมาธิแล้วกำหนดไปได้สักพัก ใจมันจะเผลอคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปเรื่อย หรือบางทีก็ไม่ได้คิดอะไรแต่เหมือนใจลอย ๆ เผลอไป พอรู้ตัวนึกได้ก็กลับมากำหนดใหม่ แต่ไม่นานเดี๋ยวก็เป็นอีก ควรทำอย่างไรดี

พระอาจารย์ - หลวงพ่อพุธท่านเคยเทศน์ว่า ถ้าเอาไม่ได้ก็ให้มันไป แต่ก็ต้องตามไปเรื่อย ๆ ว่าจะไปถึงไหน คือความคิดมันก็มีที่จบ ถ้าบังคับไม่ได้เดี๋ยวก็ไปเดี๋ยวก็มา มันจะเหมือนกับเล่นหมากรุกกันตลอดเวลาก็จะเป็นอยู่แต่อย่างนั้น แต่ถ้ามันจะไปก็ให้ไปซะ ปล่อยมันไป ท่านอุปมาว่าเหมือนที่เขาเอาควายมาฝึกไถนา เมื่อถึงคราวมันพยศก็เอาแทบไม่อยู่ แต่การ

เอาไม่อยู่นี้ก็คือปล่อยมันไป แต่เราต้องไม่ปล่อยเชือก พอมันวิ่งไปเราก็วิ่งตาม เราไม่ปล่อยเชือก ท่านว่าแต่เชือกนั้นห้ามพันมือ คือจับเชือกพอให้รู้ ถ้าเอาเชือกพันมือ เวลามันดิ้นออกแรงกับเรา มือเราจะขาด ท่านว่าวิ่งตามมันแต่มือจับเชือก พอนาน ๆ ก็กระตุกมันทีหนึ่ง ถ้ามันยังไม่หยุดยังดื้ออยู่ก็ปล่อยไปก่อน เดี๋ยวเราก็กระตุกอีก ไม่นานหรอกมันก็มีที่สุดของมัน ถึงเวลาที่มันเหนื่อยจริง ๆ พอเรากระตุกเดี๋ยวมันก็จะหยุดเอง

เปรียบเหมือนกับจิตใจที่ไปกับอารมณ์ บางครั้งเรายิ่งห้ามกลับเหมือนยิ่งได้ใจ มันเล่นเราอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเราปล่อยมันไปเหมือนอย่างหลวงพ่อพุธท่านว่า ปล่อยแต่ว่าดูไปจะไปถึงไหนก็ให้ดู ถ้าเอาที่หลวงพ่อชาเทศน์มาผสมด้วยก็คือดูด้วยอนิจจัง ดูไปก็ให้เห็นอนิจจังไป ตามมันไปเรื่อย ๆ ถ้า

มีอนิจจังก็มีที่สุดเหมือนกัน แต่พอถึงที่สุดก็ไม่มีอะไร อารมณ์นั้นมันไม่แน่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เปลี่ยนจากตรงนี้ไปจับตรงนั้น จากตรงนั้นไปจับตรงนี้ มันไปเรื่อย ๆ ถ้าเราไปตามมันก็จะกลายเป็นฟุ้งซ่าน แต่หากตามไปด้วยสติ ก็จะทำให้เรารู้สึกตัว รู้ว่ามันไปไหนมาไหน ความรู้ตรงนี้ก็จะเหมือนไปกดดัน ให้มันก็ไม่กล้าไปเต็มที่ เพราะว่าเรารู้มันอยู่ พอมันไปเราก็รู้ พอมันออกนอกแนว เราก็กระตุก ตัวสติจะเป็นตัวกระตุกให้รู้สึกตัว ถ้าทำอย่างนี้ก็ใช้ได้ ท่านบอกให้ปล่อยไปแต่ไปด้วยความรู้ตัว รู้ด้วยการมีสติคือตามอารมณ์ด้วยสติ

ส่วนอีกแบบที่ว่า ไม่คิดอะไร แต่วูบไปเฉย ๆ คือถ้าพูดภาษาสมาธิก็ว่าเหมือนตกภวังค์ คือไม่มีอารมณ์ไม่มีอะไรในที่นั้น มันวูบหายไป คืออยู่ในสภาวะนั้นแต่ไม่รับรู้อะไร ดูไปก็เหมือนหลับ แต่อย่างหนึ่งก็เหมือนไม่หลับ มันก้ำกึ่งอยู่ ท่าน

ว่าลักษณะนั้นคือสติไม่สมบูรณ์ เราต้องรวมพลังใหม่ ตั้งจิตใหม่ เริ่มกำหนดใหม่ เพราะว่ามันคลุมเครือไม่ชัดเจน คนที่ทนนั่งนาน ๆ คือทนเอา แต่ไม่ใช้ปัญญาพิจารณา มักจะเป็นกันตรงนี้ คือเวลาฝืนมันเต็มที่ แต่สู้ไม่ไหว ก็ปล่อยมัน แต่เป็นการปล่อยแบบไม่รู้ไม่มีสติ แล้วก็วูบไปเฉย ๆ วูบแล้วก็เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ จะนั่งอยู่กี่ชั่วโมงก็อยู่อย่างนั้น มันไม่รู้เรื่องอะไร แบบนี้เป็นกันมากด้วย สมัยปฏิบัติใหม่ ๆ ด้วยกันกับเพื่อนก็มักจะเป็นแบบนี้กัน นั่งอยู่ได้นานเงียบเลย แต่พอรู้สึกตัวขึ้นมาทีก็เหมือนตื่นจากหลับ พอจะย้อนหาที่ผ่านมาก็ไม่เจอ ไม่รู้อะไรเป็นอะไร ไม่รู้เรื่อง เหมือนกับว่าหลับในท่านั่งอันนี้ถ้าใช้ศัพท์ของหลวงพ่อพุธ ท่านว่า ภวังค์หลับ แต่ถ้าเป็นภวังค์ตื่นนั้น คือมันตื่นอยู่ด้วยสติ มีสติอยู่ เวลาคิดอะไรก็ต้องมีสติติดตาม





หลับใหล...อย่าหลงใหล

๐ **เวลานั่งภาวนาแล้วชอบเผลอหลับ มีวิธีแก้ไขอย่างไร**

พระอาจารย์ - อาการหลับจะเกิดจากความไม่มีทุกข์ในขณะนั้น ถ้าไม่มีเรื่องทุกข์ใจหรือร้อนรนจิตใจ นิวรณ์จะเข้ามาง่าย ถ้ามีเรื่องร้อนใจมันจะไม่หลับ แต่จะกลายเป็นนิวรณ์อีกข้อคือความฟุ้งซ่าน แต่ถ้าสบายแล้วมันก็หลับ นิวรณ์นั้นมีหลายข้อที่จะคอยครอบงำเราอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นลักษณะนี้ท่านให้ใช้กรรมฐานที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความง่วงหรือความหลับ กรรมฐานข้อไหนหรือ ท่านว่าถ้าเรานึกถึงชีวิตนึกถึงความตาย ซึ่งเป็นภัยที่คืบคลานเข้ามาเราจะได้อุบายเตือนว่าเราจะมัวมาหลับอยู่ได้อย่างไร ในเมื่อมัจจุราชหรือในภาษา

พระไตรปิฎกว่าผู้มีเวร เขาตามล่าเราอยู่ ถ้าเราหลับไป เขาตามมาทัน เขาก็จับเราฆ่า แต่ถ้าเราตื่นเราก็ยังมีเวลาที่จะเดินให้ไกลออกไป นี่เป็นการเจริญกุศลคือหาอุบายเอาอย่างอุบายที่พระพุทธเจ้าท่านให้พระโมคคัลลานะก็เหมือนกัน เราก็เอาอุบายหลาย ๆ อย่างมาใช้ หรือถ้าอิริยาบถนั่งมันไม่ไหวแล้ว ก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินหรือยืน เดินก็เดินธรรมดานี่แหละ หรือจะเดินจงกรมก็ได้ หรือจะหาน้ำเย็น ๆ มาล้างหน้าบ้างเพื่อให้มันตื่น แต่ถ้าถึงที่สุดจริง ๆ แล้วจึงค่อยให้พัก อันนี้แสดงว่าพระพุทธเจ้าท่านก็มีความพอดีอยู่ เพราะถ้าถึงที่สุดจริง ๆ ไม่ไหวจริง ๆ นั่นคือร่างกายต้องการก็ให้มันไป แต่ให้ในขณะที่เราพยายามเต็มที่แล้วมันจะรู้จักประมาณ ถ้าอยากปุ๊ปให้ปั๊ปจะไม่รู้จักประมาณก็จะขอไปเรื่อย แต่ถ้าเราทนจนถึงที่สุดแล้ว ก็จะพักผ่อนได้ดี

หลับก็ง่ายตื่นก็ง่าย เมื่อตื่นก็ส่งไปกรรมฐานอีกถ้าเราปฏิบัติอยู่ ก่อนที่จะหลับท่านให้ตั้งสติไว้ว่าเมื่อตื่นขึ้นเราจะทำอะไร ฝากเอาไว้ก่อนที่จะหลับเมื่อถึงที่สุดของมัน

แต่บางอย่างเป็นเพราะธาตุขันธ์ก็มี คือเรากินมาก เราก็ง่วง ธาตุมันเผาผลาญก็เกิดความง่วงแต่ก็แก้ได้ง่ายด้วยวิธีเดิม คือฝืนเดินไป จะมีแค่ช่วงหนึ่งเท่านั้นที่เป็นมากที่สุดคือช่วงที่กำลังย่อย จะทำให้ซึม แต่ถ้าผ่านตรงนี้ไปได้ก็จะผ่านไปเลย นิวรณ์นั้นมีหลายข้อแต่คนส่วนมากจะอยู่กับนิวรณ์ความง่วง ยิ่งถ้าเป็นกลางคืนก็จะง่วงเป็นช่วง ๆ แต่ก่อนที่ฝึกนั่งอยู่เนสัชชิก*กับท่าน พอถึงตอนเช้าเวลาใกล้ตีสามจะง่วงมาก แต่ยังดีว่ามีอุปนิสัยคือถ้าสวดมนต์แล้วจะหายง่วง เวลาง่วงตอนตีหนึ่งตีสองก็จะนึกเมื่อไหร่จะตีสามน้อ จะได้สวดมนต์ เพราะตีสามต้องสวดมนต์ แต่บางคนนี่ไม่ได้นะ

* ปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง ละเว้นการนอนตลอดคืน อยู่ในธุดงควัตร ๑๓

สวดมนต์แล้วหัวทิ่มเลย กราบลงไปไม่ลุกขึ้นมาเลย นี่มันเป็นไปเอง ก็ยากอยู่เหมือนกัน

สมาธิตัดเวทนา

๐ เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดเวทนามาก แต่ท่านอาจารย์บอกให้สู้ทนไป ก็พยายามอดทนแต่ใจมันไม่กำหนดแล้ว คิดวนเวียนแต่เรื่องเจ็บปวดอย่างเดียว ผลสุดท้ายก็ต้องเลิก อย่างนี้จะต้องแก้ไขอย่างไรดี

พระอาจารย์ - ไม่ต้องสงสัยหรอก นั่นแหละคือการภาวนา ก็เอาคำว่า ปวด ๆ ๆ นั่นแหละภาวนาต่อไป คือตอนนี้มันจนตรอก ถ้าเอาในหลักไม่ไหวแล้ว ก็ต้องใช้วิชาเฉพาะตัวสู้มันต่อไป

๐ แต่บางครั้งนั่งจนเผลอหลับไป กลับสามารถนั่งได้นาน พอรู้สึกตัวก็ไม่เห็นมีเวทนาเลย

พระอาจารย์ - นั่นน่ะสิ(หัวเราะ) ตัดสัญญาไปเลยเพราะจิตใจเรามันถูกนิวรณ์ครอบงำ มันก็เลยดับทุกอย่าง มีก็เหมือนไม่มีตรงนี้น่าสนใจเหมือนกัน ถ้ามองในแง่ของกรรมฐาน ถ้าหากว่าจิตใจมีที่ยึดที่ตั้งมั่นจริง ๆ เมื่อยึดสิ่งหนึ่งก็จะไม่สนใจสิ่งหนึ่ง ถ้าเรามีสมาธิมากจริง ๆ เราก็จะเห็นว่ามันไม่สนใจเวทนาเหมือนกัน ถ้าสงบจริง ๆ มันจะไม่สนใจเรื่องความสุขความทุกข์ในร่างกาย ก็จะเสวยแต่ความสุขที่เกิดขึ้นจากความสงบ ถ้าสุขจริง ๆ จะไม่สนใจเลย จะมีแต่ปิติมีความสุข ลืมเวทนาทุกอย่าง มีไม่มีก็ไม่รู้

เหมือนที่เราเจริญถึงความสิ้นความเสื่อม ความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร จนจิตมันส่งไปและน้อมไปสู่นิพพิทาคือความเบื่อหน่าย เกิดปิติเกิดความสุขขึ้นมา ตอนนี้จะลืมเวทนาทุกอย่าง จิตจะเสวยความสุขอันเกิดจากปิติในธรรม

ก็จะลืมเวทนาทั้งหมด นั่งอยู่แต่ก็เหมือนไม่มีอะไร เพราะจิตใจมันตื่นอยู่นะไม่ใช่หลับ ถ้าหลับมันอีกอย่างหนึ่งนั่นเป็นอำนาจของนิวรณ์ แต่ถ้าเราไม่ให้จนถึงที่สุดแล้ว มันก็จะไม่มายุ่งกับเรา เหมือนกับเราเลี้ยงเด็ก หลวงพ่อชาท่านว่า มันจะมาสะกิดเราบ่อย ๆ ถ้าเราทำเฉย ๆ ซะ เดี๋ยวมันก็เหนื่อยไปเอง อย่างลิงก็เหมือนกัน ลิงมันซน แต่ถ้าเราไม่ไปเล่นกับมัน ให้มันเล่นอยู่ฝ่ายเดียว เดี๋ยวมันก็ต้องเฉยไปเหมือนกัน เมื่อเราไม่สนใจ เดี๋ยวมันก็นิ่งของมันเอง ถ้าเรารู้อุบายอย่างนี้มันก็จะมีหลัก



จงกรม...เร่งความเพียร

๐ **ขอท่านอาจารย์สอนวิธีการเดินจงกรม ว่าควรเดินอย่างไร และกำหนดอะไรในการเดิน**

พระอาจารย์ - ถ้าแบบของครูบาอาจารย์ที่ท่านพาเดินนั้นท่านให้เดินปกติธรรมดานี่แหละ ไม่ช้าเกินไปไม่เร็วเกินไป พอเหมาะพอดีกับอิริยาบถหรือกำลังของเรา ให้อยู่ในอิริยาบถธรรมดา บางที่เขาสอนให้เดินช้า... จะว่าผิดว่าถูกก็ว่าไม่ได้ ถ้าเดินไปถูกทางช้าเร็วมันก็ถูกเหมือนกัน แต่ถ้าพูดในวิธีของครูบาอาจารย์ที่ท่านพาดำเนินมา ท่านให้เดินธรรมดา ส่วนการกำหนดนั้นให้กำหนดสืบต่อจากการนั่งสมาธิ คือถ้าเรานั่งสมาธิบริกรรมภาวนาพุทโธ เราก็เอาพุทโธเป็นอารมณ์มา

เดินก็ได้ ทุกก้าวย่างนั้นให้มีอารมณ์ของพุทโธภาวนา หรือเราจะตั้งสติรู้เท่านั้นก็ได้ คือรู้ว่าเราเดินก้าวขาซ้ายขาขวา กำหนดรู้อยู่ที่อิริยาบถเดิน การเดินนั้นพอถึงจุดหมายปลายทางก็หยุดตั้งสติ แล้วค่อยหันกลับมาให้รู้ว่าเราก้าวขาซ้ายก้าวขาขวา ถ้าเราภาวนาพุทโธไปด้วยจะป้องกันไม่ให้จิตออกไปข้างนอก ก็จะเป็นการควบคุมให้อยู่กับอิริยาบถนั้นได้อีกอย่างหนึ่ง คือช่วยให้เราอยู่กับอิริยาบถเดินได้ดี แต่ถ้าเดินแล้วปล่อยให้จิตไม่มีหลักไม่มีกรรมฐาน เดี๋ยวก็เดินเพลินไปไหนเลย เคยเดินจงกรมกับครูบาอาจารย์ตั้งแต่ใหม่ ๆ ยังเป็นผ้าขาวอยู่ การเดินของท่านนั้นตอนเย็นท่านจะให้เดินหนึ่งชั่วโมง จากหกโมงไปถึงหนึ่งทุ่ม หรือห้าโมงไปถึงหกโมงแล้วค่อยไปสวดมนต์ ใหม่ ๆ นั้นยังไม่รู้เรื่องก็เดินไป ๆ ท่านให้ว่าพุทโธไปด้วย ก็ว่าอยู่แรก ๆ พอว่าไปว่ามา ใจไปอยู่ที่

ไหนก็ไม่รู้ แต่ก็ยังเดินได้อยู่นะ เพราะว่ายังไม่ถึงเวลาเลิก เดินไปใจก็เพลินไปไหนไม่รู้ เวลาท่านตีระฆังถึงมารู้สึกตัว อย่างนั้นท่านจึงต้องให้หาอารมณ์กรรมฐาน

หรืออีกประการหนึ่ง หลวงพ่อชาท่านบอกว่า ในขณะที่เราเดินนั้น เราจะไม่บริกรรมภาวนาพุทโธก็ได้ จะใช้ตั้งสติไว้ตรงนั้นหรือจะพิจารณาธรรมก็ได้ คือเราเอาธรรมะข้อใดข้อหนึ่งหรือกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งมาภาวนา แต่ส่วนมากอาตมาจะใช้วิธีธัมมวิจยะ วิจัยธรรมในอิริยาบถเดิน ซึ่งได้อะไรดี ๆ เยอะเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ จิตจะไปทางไหนก็ตามถ้ามีขอบเขตมันไม่เสียหาย มีขอบเขตคือขอบเขตของกุศลธรรม คิดถึงเรื่องธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านสอนซึ่งมีแต่ดี ๆ ทั้งนั้น อิริยาบถเดินนี้ทำให้เกิดความรู้ได้ดีมาก เดินไปพิจารณาไปบางทีเพลินจนเกิดความสงบแบบไม่รู้ตัว บางที

จิตมันสงบจนมีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นให้เราได้สัมผัส อาจเป็นสิ่งที่เราขวักไขว่หรือไขว่คว้าหา โดยเฉพาะหาข้อปฏิบัติหรือธรรมะ เหมือนตอนนั้นที่ฝึกใหม่ ๆ ยังไม่ค่อยรู้อะไร นวโกวาทก็เพิ่งจะอ่าน ก็เดินไปเดินมาในคืนหนึ่งตอนนั้นเกือบหกทุ่มแล้ว ก็มีเสียงดังเข้ามาในหู ตอนนั้นเราได้ยินของเราคนเดียวนะ เสียงดังเป็นภาษาบาลีว่า *อัฏฐังคิโก มัคโค* เราก็ เอ๊ะ! คืออะไร แต่ก็ไม่ได้ไปถามครูบาอาจารย์ ไปเปิดหนังสือเท่าที่มีอยู่ดู มีนวโกวาทเล่มหนึ่งซึ่งเป็นหัวข้อสั้น ๆ เปิดไปเปิดมาก็เจอในมรรค ๘ โอ...พอไปเจอตรงนั้นก็รู้สึกว่ามีปิติ เพราะเป็นคำที่เป็นมงคลมากเลย คำว่า อัฏฐังคิโฏ มัคโค คำนี้เป็นอริยมรรคเป็นทางดำเนิน เป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางที่ถูกต้อง เป็นทางไปสู่ความสงบระงับ ความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย ไปเห็นความหมายนี้รู้สึกว่าเกิดปิติ

สุขขึ้นมา เวลาเดินจงกรมเราก็จับเอาหลักนี้ไปพิจารณา

เดินจงกรมนั้นต้องตั้งสติไว้ให้ดีอย่าให้วอกแวก ถ้าจะคิดก็คิดอยู่ในธรรมะหรือคิดในกรรมฐานที่เรานั่งนั่นแหละให้มันสืบต่อกัน เดินก็เป็นเรื่องเดียวกัน กลับมานั่งก็เป็นเรื่องเดียวกันอีก จิตใจก็จะตั้งมั่นในอารมณ์นั้น ส่วนการเดินนั้นปกติเดินกลับไปกลับมาจะให้อารมณ์ดีกว่า ถ้าเดินไปไม่มีทิศทางไม่มีจุดหมายก็ไม่ดี บางทีเดินเพลินกลายเป็นชมนกชมไม้อย่างนี้ก็ไม่ได้ ต้องมีกำหนดกฎเกณฑ์มีระยะ ซึ่งก็แล้วแต่พื้นที่นั้น แต่ถ้าสั้นนักก็ได้อารมณ์ไม่ดี เพราะพอกำลังเดินสบาย ๆ ก็จะสุดทางไปก่อน ถ้าได้ระยะสัก ๑๕ - ๒๐ เมตรก็กำลังดี พอให้เดินไปกลับได้ ส่วนอิริยาบถก็ต้องมีความสำรวมดูแล้วงาม นี่ก็สำคัญนะจะว่าไม่สำคัญไม่ได้ เพราะว่าจะเป็นเหตุให้เรารวมเข้ามาได้ อิริยาบถมีส่วนต่อจิตใจ ถ้า

ปล่อยไปตามเรื่อง ใจก็ไปตามอารมณ์เหมือนกัน ถ้ามือไม้รวมเข้ามา ก็บังคับจิตให้รวม ทำไมจึงบังคับ ก็ใจมันอยากแกว่งแขน อยากยื่นแขนไปโน่นไปนี่ พอเห็นว่ารวมเข้ามาใจมันก็ต้องรวมมาด้วย มันมีผลต่อจิตใจ อย่างพระเณรก็ต้องมีเสขิยวัตร คือการบังคับจิตใจให้มีความสำรวม พอเดินสำรวม จิตใจก็รวม พอไม่ระวังไม่สำรวมใจมันก็ไปเลย นี่มีผลต่อจิตใจ อย่างของเราเวลาเดิน ตาจะทอดลง มือจะสำรวมไว้อย่างนี้ที่ข้างหน้า(แสดงให้ดู-มือขวาทับมือซ้ายระดับต่ำกว่าสะดือ) แต่ถ้านานไปจนเมื่อยจะเปลี่ยนบ้างก็ไม่เป็นไร แต่ต้องตั้งสติไว้ให้ดี ๆ

๐ จริตแต่ละแบบ มีอุบายกรรมฐานต่างกัน เราจะรู้จริตของตนเองว่าเป็นแบบไหนได้อย่างไร

พระอาจารย์ - คนเราจะรู้จริตตัวเองก็ใช้เวลาเหมือนกัน บางคนทำไปแค่ประเดี๋ยวประด๋าว ก็ว่าจริตนี้ไม่ถูกกับผม นี่มันจะกลายเป็นคนโลเลจับต้นชนปลายไม่ถูก การที่จะรู้จริตจริง ๆ ต้องทำสิ่งหนึ่งไป ทำจนเอาไม่ได้จริง ๆ หรือไม่ไหวจริง ๆ ฝืนทำไปแต่ไม่ราบรื่น สมัยพุทธกาลที่ไม่ถูกจริตก็มีหลายองค์ อย่างลูกช่างทองใช้อสุภกรรมฐาน มันไม่ถูกจริตแต่ความที่เคารพครูบาอาจารย์ก็ทำเป็นปี ๆ แต่จิตก็ไม่รวม จนพระอริยสาวกต่างแปลกใจ เราก็สอนเต็มที่แล้ว กรรมฐานก็

ให้เต็มที่แล้ว ทำไมเขาจึงไม่รวมน่าจะเป็นพุทธวิสัย ในสมัยโน้นเป็นพุทธวิสัยก็มี สาวกวิสัยก็มีคือไม่รู้จริตรายละเอียด ไม่รู้อัธยาศัย พอไปหาพระพุทธเจ้า พระองค์รู้ทันทีว่าคนนี้มาจากลูกช่างทอง จะมีความละเอียด ทำงานแต่ที่มีความละเอียดอ่อนสวยงาม อย่างนี้ต้องให้กรรมฐานที่ถูกจริต เลยให้ไปนั่งใกล้สระ แล้วเนรมิตดอกบัวสวยงาม โอ้โห ชื่นใจมาก เลยเพ่งดอกบัวนิ่งเป็นสมาธิ จนสงบเลย พอสงบก็เพ่งเอาตัวนั้นเป็นอารมณ์ เมื่อพระพุทธเจ้าเห็นว่าจิตเขารวมดีแล้ว ถูกอัธยาศัย กำลังนิ่งอยู่ พระองค์ก็เนรมิตรดอกบัวนั้นให้ค่อย ๆ บาน พอบานแล้วกลีบค่อย ๆ ร่วงไป ๆ ทีละกลีบสองกลีบ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิส่งต่อวิปัสสนา เห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน แม้แต่ดอกบัวเมื่อแรก ๆ มีความสวยงามมาก แต่สุดท้ายก็ร่วงไป กายเรานี้

ก็คงไม่ผิดอะไรกับดอกบัว นี่เห็นไหม เมื่อจิตตั้งมั่นก็จะโอปนยิโกน้อมเข้ามา กายของเราก็คงไม่ผิดกับสิ่งนั้น เกิดขึ้นมาก็มีสภาพอย่างเดียวกัน คือตั้งอยู่ดับไปเหมือนกัน มีความสิ้นความเสื่อมเหมือนกัน ก็เลยลงสู่วิปัสสนาเป็นเรื่องง่ายเลย เรียกว่าถูกอัธยาศัยหรือถูกจริต พอถูกจริตมันก็ไปได้ง่าย

แต่บางทีมันก็กำกวมคลุมเครือมากนะ ต้องอาศัยการภาวนานี่แหละ ที่จะทำให้เราเห็นว่าเรามีจริตอย่างไร แต่ถ้าดูไป ๆ มันจะเห็นจริตนิสัยจริง ๆ นะ อย่างอาตมานี่โทสะจริตคงไม่ใช่ มันไม่ถูก แต่อย่างอื่นคลุมเครือก็มีบ้าง แต่พอภาวนาไป ๆ ก็เริ่มรู้จักว่าอะไรถูกอัธยาศัยกับเรา การภาวนาจะบอก ถ้ามันถูกก็จะดีมากเลย ยกตัวอย่างกรรมฐาน ๕ ที่อาตมาเอามาใช้ แต่ก่อนไม่รู้เรื่อง พอเอามาใช้กลับได้เรื่องเกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ไม่ได้เอาทั้ง ๓๒ นะ เอาแค่ ๕

วนไปวนมา เวลามันจะเป็นมันจะหยุดกึกเลย เราไม่ได้หยุดเองนะ บริกรรมไปเรื่อย ๆ แต่มันหยุดเองไปเฉย ๆ มาหยุดที่ตะโจ พอหยุดนิ่งก็เห็นเป็นภาพ จะเป็นสัญญาหรืออะไรก็ตาม แต่ว่าตอนนั้นหยุดนิ่งเหมือนกับเป็นภาพนิ่งให้เราเห็น พอเห็นก็มอง ตะโจ ตะโจ ตะโจ หนัง พอมองเห็นแล้วทำให้เรามองลึกเข้าไป จะเหมือนกับหลักสติปัฏฐานเลยนะ เห็นกายนอก กายใน เห็นกายในกาย พอเห็นกายนอกก็ทำให้เรามองเข้าไปกายใน จากหนังเข้าเนื้อ เข้าไปภายใน แล้วมันก็หยุดนิ่งตรงนั้น ทำให้เราเห็นว่าเป็นสิ่งที่แปลกมากเลย พอพิจารณาไปก็เป็นที่สบาย ทำให้เรามองเห็นว่าแท้ที่จริงร่างกายนี้ก็อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสคือมันไม่มีอะไร ทำให้เรามองเห็นว่ามันประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลมจริง ๆ คือพอเกิดขึ้นมาแล้วก็สลายไป พอมาถึงตรงนี้มันก็จะ

บอกว่าสิ่งที่ท่านบอกว่าอาการ ๓๒ ก็คืออาการอย่างนี้ ต่อไปมันก็จะแยกดูว่าตัวคนจริง ๆ อยู่ตรงไหน เกศาหรือ ก็ไม่ใช่ โลมา ก็ไม่ใช่ ก็หยิบออก นี่เป็นอาการ ๓๒ กระจาย กระจายในนั้นทำให้เห็นส่วนต่าง ๆ พอเห็นส่วนต่าง ๆ ก็ถามว่าอะไรเป็นคน อะไรเป็นก้อนกาย นี่เป็นการเจริญภาวนา พอถึงตรงนั้น เอ...มันถูกจริตกับการภาวนา ก็ว่าใช่แล้ว ก็เลยจับเอาหลักนี้ภาวนาไปเรื่อย ๆ ก็เป็นที่สบาย รวมในนี้มีกระดูกนะ บางครั้งส่วนกระดูกก็จะปรากฏแต่ก็มีสัญญาอยู่ หมายถึงว่าที่ปรากฏขึ้นได้เพราะเราสร้างสัญญาไว้ก่อน อย่างที่เราบริกรรมภาวนานี่คือเราสร้างสัญญา เวลาที่จิตมันรวมลงสัญญานี้จะส่งเข้าไปเอง เหมือนเวลาเราไปดูศพดูอะไรก็เหมือนกันก็เป็นสัญญา ต้องดูให้มันเห็นไปก่อน มันจะง่ายกว่าคลำไปแบบไม่รู้เรื่อง ถ้ามีอุปกรณ์คือมีกรรมฐานแล้วมัน

ง่าย ไม่มีกรรมฐานมันไม่มีหลัก จับเอาตัวนี้ไปจะง่ายเวลาเห็นกระดูกถ้าเราเคยสัมผัสแล้วครั้งหนึ่ง ก็จะง่ายต่อการพิจารณา เห็นกระดูกขยาย ย่อ เล็ก ใหญ่ เป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อมีความรู้สึกว่าอยากดูตรงนี้ซ้ำอีก มันก็เกิดขึ้นปรากฏขึ้นเหมือนขยาย ภาวนาอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ก่อนถ้ามันไม่ปรากฏคือมันนานจริง ๆ ยังไม่ปรากฏ จึงค่อยยกขึ้นมาทีละอย่าง เพื่อให้มันเกิดสัญญาขึ้นมา ว่าเราต้องการกำหนดจุดใดจุดหนึ่ง ดูว่าจุดไหนมันถูกจริตกับเราที่สุดอาจจะใช้วิธีนี้ แต่ถ้ามีของเก่าแล้ว ภาวนาไปเรื่อย ๆ มันก็จะเป็นของมันเองหรือจะหยุดของมันเอง ท่านบอกว่าถ้าเห็นส่วนหนึ่งแล้ว ส่วนต่าง ๆ ก็จะปรากฏไม่ยาก พอเราหยุดก็จะหยุดอัตโนมัติ พอไปหยุดตรงไหนก็จะเป็นเหมือนกัน เห็นได้เหมือนกัน

๐ บางทีนิ่งจนเกิดสุข แล้วจะไม่ยอมยกขึ้นมา

พระอาจารย์ - ใช่ ๆ ความสงบมันจะเป็นลักษณะแบบนั้น ความสงบคือเป็นความสุขอย่างหนึ่งความสบายอย่างหนึ่ง มันจะไม่ยกไม่อะไรไม่พิจารณาหรอก มันจะอยู่เฉย ๆ อันนั้นจะเป็นกรรมฐานที่ไม่ใช่กรรมฐานอย่างที่ว่านี่ ถ้าเราเจริญอานาปานสติหรือกรรมฐานอย่างอื่น มันจะนิ่งแล้วก็อยู่สงบ แต่ถ้าตัวนี้มันจะเจาะให้เราเห็น พอหยุดบางทีเหมือนเกิดวิปัสสนาในตัวของมันเอง เพราะว่ามันเห็นความเป็นอสุภะของร่างกาย ความไม่มีแก่นสารของร่างกายจะปรากฏให้เราเห็นพิจารณาไปด้วย


Instable Stability

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๐ ที่พระท่านบอกให้พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีผู้สงสัยว่า อนิจจังและทุกขังนั้นพอจะพิจารณาได้ แต่การพิจารณาอนัตตานั้นควรจะพิจารณาอย่างไรดี

พระอาจารย์ - คือจริง ๆ แล้ว การจะเห็นอนัตตานั้น จะเป็นปัญญาที่อบรมมาดีแล้วจึงจะมีส่วนนี้ เป็นอย่างนั้นคนก็จะหมดทุกข์ แต่**เพราะไม่เห็นอนัตตานี่แหละกิเลสจึงมีเยอะ** ตัวอนัตตานี้จะเป็นตัวที่ชำระกิเลสให้ลดลงได้ อนัตตากับอัตตาเป็นของคู่กัน ถ้ามองไม่เห็นอัตตาก็มองไม่เห็นอนัตตา ถ้ายังมีอัตตาตัวตนอยู่ก็มองไม่เห็นได้ง่าย ถ้าเห็นอนัตตาแล้วก็จะรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่มีแก่นสาร ความยึดมั่นหมายมั่น

ในสิ่งต่าง ๆ ก็จะลดลง อัตตาตัวตนก็จะน้อยลงการเสียสละการให้อะไรต่าง ๆ ก็จะง่ายขึ้น เพราะว่าได้เห็นแล้วว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่มีอะไร ที่บอกว่าไม่เห็นนั่นเพราะว่าคนไม่ค่อยพิจารณาก็เลยคิดว่ายาก ก็เลยมองไม่เห็นเพราะว่าคนส่วนมากมีอัตตาอยู่เต็มตัว เต็มตัวจนอัตตามันบังอนัตตา ถ้าขจัดความเห็นแก่ตัวยังไม่ได้ ก็ยังมองไม่เห็นตัวอนัตตาจริง ๆ

อนิจจังนั้นยังมองเห็นได้จากความเปลี่ยนแปลง ทุกขังก็พอมองเห็นเพราะเป็นเวทนาที่ปรากฏ แต่อนัตตานี้เห็นยากต้องอาศัยปัญญา บางครั้งต้องใช้อุบายเหมือนกับที่เราเจริญกรรมฐาน อุบายก็คือปัญญานั่นแหละ ศีล สมาธิ ปัญญา ปัญญาพิจารณานั่นคือยกจิตที่เป็นสมาธิขึ้นสู่วิปัสสนาปัญญา หรือภาวนามยปัญญาคือการพิจารณาบ่อย ๆ นั่นคือใช้ปัญญาถาม เช่น มีตัวตนตรงไหน อย่างไร

นี่เป็นธรรมละเอียดนะ ก็ถามไปเรื่อย ๆ เหมือนอย่างท่านว่า รถคันหนึ่งจอดอยู่ ถ้าบอกว่ารถ ทุกคนก็เรียกว่ารถ นี่รถของฉัน นี่รถของเธอ แต่พอตั้งคำถามว่าอะไรเป็นรถ ล้อนั่นเป็นรถใช่ไหม ก็ไม่ใช่ ฝากระโปรง ตัวถัง เป็นรถใช่ไหม ก็ยังไม่ใช่ พวงมาลัยหรือชิ้นเล็กชิ้นน้อยที่หยิบออกมา ก็ล้วนแต่มีชื่อของมัน คือเป็นอะไหล่รถ พอกระจายออกจากกันหมด ถามว่ารถนั้นอยู่ที่ไหน จะบอกว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นรถก็ไม่ได้ แต่คำว่ารถคือทุกสิ่งทุกอย่างนั่นมาประสมรวมกันจึงเป็นรถ

ตัวอัตตาตัวตนก็เหมือนกัน คืออาศัยธาตุ ๔ มาผสมกัน หรือว่าอาศัยอาการ ๓๒ แต่ถ้าเรามาแยกออกเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทีละอย่าง ๆ แล้วคนอยู่ที่ตรงไหน ผมเป็นคน ก็ไม่ใช่ ขนเป็นคน ก็ไม่ใช่ เล็บเป็นคน ก็ไม่ใช่

ถามอะไรก็ไม่ใช่ แต่เพราะอาศัยทุกอย่างมาประกอบกันจึงเรียกว่าคน นั่นคือวิธีการค้นหาความจริงของอนัตตา คือความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ถ้าไม่อย่างนั้นก็มองไม่เห็น เราจึงต้องใช้วิธีหรืออุบายปัญญาพิจารณา เพื่อให้เห็นอนัตตา

สติปัฏฐาน ๔

๐ ขอคำอธิบายของสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม

พระอาจารย์ - สิ่งนี้เป็นเรื่องของการภาวนาเหมือนกัน พูดในข้อปฏิบัติคือทางสายเอกหรือทางที่ไปคนเดียว สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์หมดจดจริง ๆ แต่พูดอีกอย่างคือภาวนากายกับใจ มันก็รวมในสติปัฏฐาน ๔ เหมือนกัน กายนั้นเป็นส่วนที่ให้เจริญสติไปในกาย ตั้งแต่ เกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ อาการ ๓๒ หรือธาตุ ๔ หรืออสุภะ ๑๐ มันก็จำแนกไป ดูตั้งแต่ซากศพตั้งแต่ตายวันแรก จนเหลือแต่กระดูก จนกระดูกก็กระจัดกระจายกลายเป็นสีเขียว สีอะไรไปโน่น นั่นคือเรื่อง **กายานุปัสสนา**

ส่วน**เวทนานุปัสสนา**คือการกำหนดรู้เวทนา คือมีสติอยู่ในเวทนา คือความสุข ความทุกข์ สุขก็มีสติ ถ้าไม่มีก็หลงในสุข ทุกข์ก็มีสติ ถ้าไม่มีสติก็จะซึมเศร้าอยู่ตลอดเวลา มันปลุกตัวเองคืนมาไม่ได้ ก็ต้องเจริญให้รู้ จุดมุ่งหมายคือให้รู้ว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง ให้เห็นความไม่เที่ยงของเวทนา แต่ว่าการจะเห็นเวทนานี้มันเห็นยาก อย่างที่หลวงพ่อสุเมโธท่านเทศน์ว่า หลวงพ่อชาไปสอนเรื่องความทุกข์ให้ฝรั่งฟัง ฝรั่งไม่อยากฟัง เพราะฝรั่งนั้นแสวงหาความสุข ไม่ต้องการจะได้ยินความทุกข์ ไม่ต้องการเจอความทุกข์จะหาแต่ความสุข แต่กฎธรรมดามันไม่ได้เป็นอย่างนั้น เวลามาภาวนาอยู่กับหลวงพ่อชาถึงได้รู้ว่าจริง ๆ ทุกข์นั้นพระพุทธเจ้าท่านสอนให้กำหนดรู้ มันต้องเรียนรู้เรื่องความทุกข์ ทุกขเวทนาเป็นเวทนาอย่าง

หนึ่งที่ต้องเอาสติกำหนดรู้ อยากจะหนีทุกข์ แต่ไม่อยากดูทุกข์ ไม่อยากเห็นทุกข์ มันจะหนีไปไหน เมื่อไม่เห็นมันก็จะตามเราไปตลอดเวลานั่นแหละ มันไม่ใช่หนีอย่างนั้น แต่หนีด้วยการกำหนดรู้ หนีด้วยปัญญา ก็เลยเป็นสิ่งที่ท่านให้กำหนดเวทนา เป็นเวทนานุปัสสนา เราจะได้ไม่ยึดมั่นหมายมั่น เวลาทุกข์ก็ไม่ทุกข์มาก เวลาสุขก็ไม่หลงระเริงมากเกินไป จะมีปัญญาคอยกำกับ

ส่วนจิตก็สำคัญ **จิตตานุปัสสนา**เป็นหัวใจสำคัญ คนเราส่วนมากไม่ค่อยได้กำหนดสติดูจิต ก็เลยไม่เห็นจิต ไม่เห็นจิตมันก็หลงอารมณ์ทันที อารมณ์ชอบไม่ชอบ มีความรักความเกลียดตามอารมณ์ เพราะไม่ได้ตั้งสติไว้ตรงนั้น แต่ถ้าเราเจริญสติปัฏฐานเราก็จะมองเห็นอาการของจิตว่าเป็นอาการหนึ่งเท่านั้น ที่ทำให้เราสุขเราทุกข์ ถ้าเรารู้ว่า

อารมณ์เป็นอารมณ์ จิตเป็นส่วนจิต จะรู้จักแยกแยะเพราะสติของเรามี เวลาเจออารมณ์ก็เป็นเหตุให้เราระงับอารมณ์นั้นได้เร็วกว่า เวลาจะมาเกี่ยวข้องกับจิต จิตจริง ๆ นั้นไม่เกี่ยวข้องนะ ไม่ได้สุขทุกข์อะไร ที่เป็นสุขทุกข์ก็เพราะอารมณ์ที่มาเกี่ยวข้อง เราไหลไปตามสีเท่านั้นเอง สีดำ สีขาว สีอะไรก็แล้วแต่ มันก็ไหลไป จริง ๆ จิตนี้เขาบริสุทธิ์ ไม่ได้แยกแยะสีสันอะไร สุขทุกข์เกิดจากอารมณ์ที่มากระทบที่เราเคยชิน ถ้าเรามีสติตรงนี้ ก็จะช่วยสกัดกั้นตรงนี้ จะรักษาสภาวะของจิตให้มีความสงบตั้งมั่นเป็นปกติ ที่เรียกว่า จิตเป็นประภัสสร เพราะไม่มีแขกจรมา แขกก็คืออารมณ์ ท่านใช้คำว่า อาคันตุกะ คือ **อาคันตุเกหิ อุปกิเลเสหิ** ภาษาบาลีท่านว่า แขกเป็นผู้นำกิเลสทั้งหลายเอามา อาคันตุกะ คือผู้นำสิ่งเหล่านั้นมาให้เกิดเรื่องเกิดราว กิเลสทั้งหลายมากับสิ่งนั้น

ถ้าเราไม่มีสติตรงนี้เราก็ไหลไปตาม ก็เป็นกิเลสตัณหา เวทนาเกิดขึ้นก็เป็นตัณหา ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา มันพาให้เป็นตัณหาได้ทุกเมื่อ ฉะนั้นการกำหนดจิตด้วยการตั้งสติเป็นจิตตานุปัสสนา จะทำให้เกิดความรู้เท่าทันอารมณ์

ส่วน **ธัมมานุปัสสนา** เป็นเรื่องของธรรม โดยหลัก ๆ ให้เรารู้ว่า ธรรมอะไรเป็นส่วนกุศล อะไรเป็นส่วนอกุศล ถ้าเรามากำหนดซึ่งมันสืบเนื่องมาจากจิต เรากำหนดแยกแยะออกว่า ธรรมส่วนหนึ่งเป็นธรรมฝ่ายดำเป็นอกุศล เป็นสิ่งที่ไม่ควรเจริญ ไม่ควรเอามาเก็บไว้ในจิตใจ ส่วนใดเป็นกุศลก็ส่งเสริม เหมือนเดี๋ยวนี้ถ้าเราส่งเสริมอารมณ์ที่ไม่ชอบ ก็จะมีแต่ฝ่ายอกุศลเข้ามา ก็ทำให้จิตใจของเรานั้นรุ่มร้อนอยู่แต่ในฝ่ายอกุศล ในความไม่พอใจในความเกลียดชัง ถ้าเสริมพลังให้ มันก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพิ่มจนเหมือนที่เขาบอกคือ

มันสั่งสมจนมองไปในข้างเดียว จนเกิดความกลัวเกิดความระแวง กลัวว่าเขาจะมาฆ่าตลอดเวลา เขาจะช่วยก็คิดว่าเขาจะฆ่า เขาจะพาไปส่งก็คิดว่าเขาจะเอาไปทิ้งไปฆ่า นั่นคือมัน สั่งสมอารมณ์ คือแยกแยะไม่ออก ถ้าเรามาภาวนาก็จะรู้จักแยกแยะ ธัมมานุปัสสนา ฝ่ายไหนที่เป็นอกุศลไม่ดี เราไม่ส่งเสริม ต้องชลอหรือพยายามที่จะละมันแล้วมาส่งเสริมส่วนที่เป็นกุศลธรรม ส่วนที่เป็นอกุศลเป็นสิ่งที่เพียรละ ท่านยกตัวอย่างนิวรณ์ ๕ เป็นอุปสรรคต่อความสงบ จิตเป็นสมาธิไม่ได้เพราะนิวรณ์ เมื่อมากำหนดรู้ด้วยธัมมานุปัสสนา เราก็จะหาวิธีที่จะกำจัดนิวรณ์ ๕ ว่าเป็นเครื่องเศร้าหมองจริง ๆ ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ ถ้ามากำหนดตรงนี้เราก็จะมองเห็น แต่ถ้าสักแต่ภาวนา ไม่รู้เลยนิวรณ์อะไรมีแต่นั่งแต่ทำไมมันไม่สงบสักที อะไรเข้ามากวนก็ไม่รู้

นั่นก็คือไม่ได้เจริญธรรมข้อนี้ ถ้าเจริญธรรมก็จะเห็นว่านิวรณ์ ๕ มีหลายอย่าง ออกจากอันหนึ่งไปเจออันหนึ่งหลายด่านจังเลยกว่าจะไปสู่ความสงบ อย่างน้อยก็ ๕ ด่าน ไม่มีอันหนึ่งก็มีอีกอันหนึ่ง เพราะฉะนั้นต้องคอยตั้งสติอยู่ตลอด และธัมมานุปัสสนาก็เป็นการตั้งสติอย่างหนึ่ง เป็นสติปัฏฐานตั้งอยู่ในธรรม เพราะกว่าที่เราจะฝ่าด่านไปได้ ต้องใช้กำลังสติเยอะเหมือนกัน สติปัฏฐาน ๔ มีคุณอย่างนี้ เราจึงจำเป็นที่ต้องเจริญ นี่ว่าโดยย่อ ๆ ส่วนรายละเอียดต่าง ๆ นั้นยังมีอีกยืดยาวมาก



ไม่สุขไม่ทุกข์...ด้วยปัญญา

๐ เวทนาสุขทุกข์นั้นพอจะรู้ได้ แต่ถ้ามันไม่สุขไม่ทุกข์ รู้สึกเฉย ๆ เป็นโมหะ(ความไม่รู้) ไปเรื่อย จะทำอย่างไร

พระอาจารย์ - ก็เหมือนคนหลับที่ไม่สุขไม่ทุกข์ การไม่สุขไม่ทุกข์นั้นแบบโมหะก็มีแบบปัญญาก็มี แบบปัญญาคือไม่สุขไม่ทุกข์ด้วยสติด้วยปัญญา เพราะรู้เรื่อง ความสุขความทุกข์นี้แบบหนึ่ง ส่วนแบบโมหะนั้นมันแล้วแต่เหตุบังเกิด ถ้าไม่มีเหตุเกิดขึ้น หรือเหตุแห่งความทุกข์ความสุขยังไม่เกิด มันก็เฉื่อย ๆ ชา ๆ เฉย ๆ แต่เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นมาเมื่อไหร่ มันก็ถลำไปเต็มที่ หรือเกิดสุขเมื่อไหร่ก็ถลำไปเต็มที่อีกเหมือนกัน ก็เพราะมันอยู่กับโมหะ เพียงแต่ไม่มีเหตุมาแหย่เท่านั้นเอง

เหมือนคนที่บอกว่าไม่โกรธ ที่ไม่โกรธนั่นเพราะยังไม่มีสิ่งมากระทบ หรือไม่มีเหตุให้เกิดความโกรธ เพราะมีแต่สิ่งที่ทำให้ถูกใจหมดทุกอย่าง เลยยังไม่แสดงออก ยังไม่มีอะไรหรือใครไปแหย่ พอไปแหย่ปุ๊ปถึงรู้ว่าอะไรเกิดขึ้น นั่นไม่ใช่ปัญญา ฉะนั้นคนเราต้องตั้งสติ อย่างที่พูดถึงเรื่องสติปัฏฐาน ๔ เราจึงจำเป็นต้องตั้งสติในเวทนา เพื่อสร้างปัญญาตัวนี้ให้เกิดขึ้น ทั้งในส่วนทุกขเวทนาสุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา คือความไม่สุขไม่ทุกข์มันหมายถึงอะไร เราจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาตรงนี้ด้วย ไม่เช่นนั้นมันก็อาศัยโมหะแฝงอยู่เหมือนกัน

ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน

๐ ที่เราสวดว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน หมายความว่าอย่างไร

พระอาจารย์ - ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน อันนี้เป็นส่วนละเอียดนะ ถ้าไม่ภาวนาก็พูดกันยาก มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนยังไง อย่างที่หลวงพ่อสุเมโธท่านเทศน์ มันฟังยากนะ อะไรไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เกิดมาก็มีโรเบิร์ต มีแจ๊คอยู่ในเมืองนั้นเมืองนี้ ฝรั่งเขายอมรับไม่ได้ และมันก็อยู่ในฐานะที่เขาจะรับไม่ได้ เพราะเขาไม่เคยคิดที่จะมาดูจิตใจมาภาวนาเรื่องนี้ เขาไม่รู้เรื่องธรรมะ รู้แต่ว่าอันนั้นเป็นเราเป็นเขาเป็นของเราอยู่ตลอดเวลา มันจะเห็นอนัตตาได้อย่างไร

สิ่งที่ว่าไม่มีตัวไม่มีตน มันมองไม่เห็นหรอก มันเห็นยาก เพราะจะเห็นได้ด้วยตาปัญญา ถ้าตาเนื้อมันมองไม่เห็น ตาปัญญาของใครจะเห็น กี่คนจะเห็น ถ้าไม่ภาวนาจริง ๆ แล้วไม่เห็นง่าย ๆ นะ

บางทีเห็นแล้วยังมีค้านอยู่ในใจเหมือนกัน เวลาเราภาวนาแล้วจะรู้ ก็เถียงกันเรื่องนี้ตลอด เวลาภาวนาแล้วเจ็บปวดนู่นนี่ก็เถียงกัน ถ้าไม่ใช่ของเราทำไมมันเจ็บมันปวดจังเลย ถ้าไม่ใช่ของเรา เราก็ไม่น่าจะเกี่ยวข้องแล้วเราจะมาเจ็บปวดทำไม อย่างนั้นก็ต้องเป็นของเราสิ นี่มันก็จะมีความรู้สึกอย่างนี้ แต่ถ้ามองลึกเข้าไปอีก ถ้าใช่ของเรา เราก็ต้องบังคับได้สิ เราต้องบังคับให้ไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ไม่ต้องแก่ไม่ต้องเจ็บไม่ต้องตายสิ ถ้าเป็นของเรา เราต้องบังคับได้ แต่เพราะไม่ใช่ของเรา เราจึงบังคับไม่ได้ มัน

เป็นอนัตตาก็จะเถียงกัน จนปัญญาที่มีความละเอียดเกิดขึ้น มันจึงจะยอมรับได้ว่าอันนี้คือ สัพเพ ธัมมา อนัตตา ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน นี่มันเห็นยาก จึงต้องภาวนา


สติ
1 2 3

ปฏิบัติทุกที่...ทุกเวลา

๐ ครูบาอาจารย์ท่านว่าการปฏิบัติธรรมนั้น สามารถทำได้ทุกขณะทุกเวลา แต่ถ้าเราทำงานอยู่จะปฏิบัติได้อย่างไร

พระอาจารย์ - ก็ใช่อย่างหลวงพ่อชาท่านว่า ถ้ายังมีลมหายใจก็ปฏิบัติได้ แต่การพูดอย่างครูบาอาจารย์กับพูดอย่างคนธรรมดาก็ต่างกันอยู่ ท่านพูดเผื่อเอาไว้เพื่อให้กำลังใจเรา ให้กำลังใจคนทำงานทำการไม่ให้ขาดสติ แต่ถ้าเข้าใจจริง ๆ มันก็ทำได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะต้องไปนั่งแช่อยู่กลางตลาด คนขายของมานั่งหลับตานั่นก็เกินไป อย่างนั้นใช้ไม่ได้ การปฏิบัติไม่ใช่อย่างนั้น แต่

คือการมีสติในขณะที่ทำ สติความหมายก็คือระลึกได้ ทั้งก่อนที่จะทำ ในขณะที่ทำ และที่ทำไปแล้ว นั่นก็คือการเจริญสติเป็นการปฏิบัติ คือให้รู้เรื่องว่าเรากำลังทำอะไร ไม่ให้ผิดพลาดในสิ่งนั้น ถ้าเรามีสติในการกระทำ เราก็จะแยกแยะได้ว่าการกระทำของเรานั้นถูกต้องไหม คือต้องถูกทั้งทางธรรมและทางโลก มันก็จะไม่ผิดศีลไม่ผิดธรรม ถ้ามีสติในขณะทำงานก็เป็นการปฏิบัติธรรมไปด้วย การเจริญสติลักษณะนั้นเป็นการสั่งสมสติ ถึงเวลาเรามานั่งจริง ๆ ก็จะรวบรวมเอาสติที่เราเก็บเล็กผสมน้อยมารวมกัน ก็ดีกว่าที่เราไม่ได้เจริญสติเลยกับการงานที่เราทำอยู่

กัลยาณมิตร

๐ การมีเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมหรือมีกัลยาณมิตรนั้นมีความจำเป็นมากแค่ไหน เพราะในสังคมปัจจุบันดูจะหากัลยาณมิตรได้ยาก

พระอาจารย์ - ถ้าจะหาก็หาไม่ยากหรอก ก็พอมีอยู่(หัวเราะ) เราพูดในแง่เพื่อนก่อนนะยังไม่พูดถึงกัลยาณมิตร การมีเพื่อนหรือการคบหาสมาคมระหว่างกันและกัน ให้ผลดีก็ได้ให้ผลเสียก็ได้ อยู่ที่บุคคลที่เราคบหาสมาคมด้วย ถ้าจะใช้สำนวนพระพุทธเจ้าท่านบอกว่า **ถ้าหาเพื่อนที่ดีเดินทางไม่ได้ ไปคนเดียวและไม่ทำบาปยังดีเสียกว่า** การมีกัลยาณมิตรนั้นดีแน่นอน แต่ถ้าถึงที่สุดหาไม่ได้จริง ๆ ก็

บอกกับตัวเองว่าไปคนเดียวดีกว่า เหมือนกับช้างมาตังคะ ไปตัวเดียวแต่ไม่ทำบาปไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับใคร นั่นคือเป็นสัตว์ประเสริฐ แต่ถ้าได้กัลยาณมิตรด้วยก็จะดี ดีตรงไหน ก็คือมันจะไม่ลำบากเมื่อมีกัลยาณมิตรก็จะมีที่ปรึกษาที่ดี เหมือนกับการทำงานถ้าได้ที่ปรึกษาดีงานก็เบา

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ถ้ามีกัลยาณมิตรก็จะดี กัลยาณมิตรนี้ก็หมายถึง ครูบาอาจารย์ หรือเพื่อนผู้มีความสามารถ เวลาติดขัดอะไรก็แก้ไขให้ได้ นี่คือกัลยาณมิตร คือมิตรผู้หวังดี เวลาเดินผิดทางหรือกำลังใจตก พอไปใกล้ก็ชื่นใจขึ้นมา เหมือนเวลาที่ใจเราหดหู่ พอไปอยู่กับครูบาอาจารย์ พอไปฟังธรรมท่านก็ชื่นใจขึ้นมาอีกทีหนึ่ง มีกำลังจะปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ กัลยาณมิตรจึงมีส่วนสำคัญ ถ้าจะบอกว่าหาไม่มีเลยก็คงเป็นไปไม่ได้ ส่วนที่ว่ามีเพื่อนดีแต่ไม่ได้มาทาง

ธรรมนั้น เราก็ต้องดูนะ เพราะดีนี่ก็ยังมีหลายระดับ เพื่อนบางคนเขายังไม่มีบารมียังไม่มาถึงระดับนี้ เขายังได้อยู่แค่นั้นก็ไม่เป็นไร เราก็ยังเป็นเพื่อนกันอยู่

อย่างในสมัยพุทธกาล ก็มีเพื่อนที่รักกันมาก คนหนึ่งมีบารมีมากอีกคนมีบารมีน้อย แต่อันนี้ก็ประมาทไม่ได้เหมือนกันนะ เพื่อนคนที่มีบารมีมากไปฟังธรรมแล้วเกิดศรัทธามากก็นึกถึงเพื่อน อยากจะชวนเพื่อนไปฟังด้วยกัน ไปชวนเท่าไหร่เพื่อนก็ไม่ยอมไปและเขาก็ยังไม่ชอบพระอีกด้วย ไปชวนทีไรไม่ไปแถมยังด่าพระให้ฟังอีก จะไปทำไม สมณะหัวโล้นขอเขากิน แต่เพราะเป็นเพื่อนที่ดีเขาก็ไม่ได้โกรธเพื่อนคนนี้เลย วันนี้ไม่พร้อมวันหลังก็มาชวนใหม่อีก เพราะความรักเพื่อนก็พยายามไปเรื่อย ครั้งสุดท้ายโดนด่าหนักในที่สุดเขาก็เลยออกอุบาย ไม่ไปก็ไม่เป็นไร แต่วันนี้เรา

ไปอาบน้ำที่แม่น้ำอจิรวดีด้วยกันดีกว่า คือแม่น้ำนี้อยู่ใกล้กับพระเชตวัน แต่เพื่อนนั้นไม่รู้เรื่องอะไรก็ยอมไปด้วย พออาบน้ำเสร็จเพื่อนคนที่ชวนมา ก็ขึ้นจากน้ำก่อน แล้วหันไปดึงกระจุกมวยผมเพื่อนคนที่กำลังจะขึ้นจากน้ำ ดึงลากให้ขึ้นมา เพื่อนคู่นี้เขาเป็นพราหมณ์ เขาจะถือเรื่องหัวมาก เหมือนพวกเรานี่ก็ถือตามอย่างพราหมณ์ ใครจะจับศีรษะไม่ได้(หัวเราะ) พอดึงผม เขาก็หน้าซีดเลย เพราะพราหมณ์นั้นถ้าจับหัวเขาถือว่าเรื่องใหญ่ ก็ถามว่า ทำไมท่านจึงทำอย่างนี้ ไม่ใช่เรื่องธรรมดานะที่จะมาจับศีรษะกันแบบนี้ เพื่อนก็ว่า ไม่ใช่เรื่องธรรมดาแน่ เพราะตอนนี้เราอยู่ใกล้พระเชตวันมาก เป็นที่ที่เราเคยชวนท่านมา ถ้าไม่เข้าไปจะเสียประโยชน์มาก เพื่อนคนนั้นก็ ฉุกคิด แสดงว่าต้องไม่ใช่เรื่องธรรมดา ถ้าไม่ใช่เรื่องใหญ่เพื่อนคงไม่จับศีรษะดึง

มวยผมเราหรอก เอ้า! ก็ได้ลองดู เขาก็ยอมไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พอไปถึงเห็นแล้วก็ โอ ปลื้มปิติดีใจมาก ก็นั่งฟังธรรมเพลิน พอพระพุทธเจ้าท่านเทศน์เสร็จ เขาก็ไปสะกิดเพื่อน นี่ท่านมาวัดนานเท่าไหร่แล้ว ทำไมจึง ไม่บวชล่ะเห็นไหมนี่ เขาเกิดศรัทธามาก พอเข้าใจธรรมะลึกซึ้งเขาก็รู้สึกว่าต้องสละโลกนะ เพื่อนก็บอกว่า เขาก็รู้อยู่แต่ว่ายังมีภาระต้องเลี้ยงดูพ่อแม่ที่แก่เฒ่า ต้องมีกตัญญู แต่ถ้าเพื่อนพร้อมบวชก็เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา สุดท้ายคนมาทีหลังก็ได้บวชสำเร็จไปก่อน นี่แหละเห็นไหมมันไม่แน่



ศรัทธาเสมอปัญญา

๐ ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้ศรัทธาหมดไป และจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องมีศรัทธาและปัญญาให้เสมอกัน

พระอาจารย์ - ก่อนที่ศรัทธาจะตั้งมั่น เราต้องรู้เสียก่อนว่าสิ่งที่เราศรัทธานั้นดีอย่างไร อย่างถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และเรารู้ว่าอะไรเป็นจุดที่ให้เราประทับใจเกิดศรัทธาในท่าน ศรัทธานั้นก็จะตั้งมั่น หรือถ้ายกให้สูงไปกว่านั้นอีกก็คือยกไปสู่พระรัตนตรัย เราต้องสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นให้ศรัทธามั่นคง ก็คือเราจะต้องระลึกนึกถึงพุทธคุณตามเป็นจริง ให้เข้าใจในคุณของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง แล้วศรัทธาจะเกิดตรงนั้นเอง ถ้าเราเพียงแต่ พระพุทธ

เจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มีศรัทธาเฉย ๆ แต่ไม่รู้ที่ไปที่มา มันไม่ได้หรอกศรัทธาจะไม่มั่นคง แต่ถ้าเราศึกษาว่าพระพุทธเจ้ามีคุณอย่างไร เราจะเห็นทันที พอยิ่งพิจารณาก็จะทำให้ศรัทธาที่มีอยู่เพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัวเลย แบบว่าไม่ธรรมดาจริงๆ เพราะท่านเป็นผู้ที่มีปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ มหากรุณาธิคุณ ท่านสมบูรณ์จริง ๆ เมื่อเราพิจารณาเห็นตรงนี้จะมาให้เลิกให้ละศรัทธานี้คงไม่ได้ ศรัทธาก็มั่นคง ถ้าใครอาศัยปัญญาพิจารณารู้ตามความเป็นจริงว่าท่านมีคุณอย่างนี้ศรัทธาก็ไม่ตก ก็เหมือนอย่างท่านอนาถบิณฑิกะ ท่านเป็นเศรษฐีตกยาก ทุกข์ยากขนาดไหนท่านก็มีศรัทธาตั้งมั่นเพราะท่านเห็นในกฎอนิจจัง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจังเมื่อมีได้ก็จนได้ ได้มาก็เสียไปได้ ท่านมองเห็นด้วยปัญญาตรงนี้ ท่านก็ไม่ท้อถอยในการดำเนินชีวิต ถึงคราวหาย

ก็หายไป แต่ก็ต่อสู้มีความพยายามในสัมมาอาชีพสัมมาอาชีวะ ไม่ผิดศีลไม่ผิดธรรม นั่นคือความตั้งมั่นของศรัทธา

ที่ว่าจำเป็นไหมที่ต้องมีศรัทธาเสมอกับปัญญา อันนี้ก็แน่นอน ถ้ามีศรัทธาอย่างเดียวก็จะกลายเป็นคนเชื่อง่ายอะไรก็เชื่อไปหมด อย่างนี้ใช้ไม่ได้แล้วอันตรายมากด้วยอย่างท่านว่า ศรัทธามันทำให้โง่ให้หลงได้ง่าย แล้วก็เป็นอันตรายแก่ตนเอง และถ้าจะมีแต่ปัญญาอย่างเดียวไม่มีศรัทธาเลยก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน เพราะปัญญาจะนำให้ผิดทางได้ ทำไมถึงว่ามันจะเสีย ก็เพราะเดี๋ยวนี้คนเขาคิดว่าเขามีปัญญามีความรู้ทั้งนั้น อย่างที่สร้างเรื่องสร้างปัญหากันอยู่ทุกวันนี้ เพราะเขาอาศัยปัญญาที่ขาดศรัทธามันก็เลยกลายเป็นทิฏฐิ คือจะต้องให้ได้ดั่งใจตัวเองต้องการทุกอย่างตนเองถูกอย่างเดียวของคนอื่นผิดหมด นี่เรียกว่าเชื่อมั่นใน

ความรู้ของตนเองมากไป ศรัทธาก็เลยไม่มี ใครพูดอะไรก็ไม่เชื่อ ศรัทธามันไม่หล่อเลี้ยงไม่พอดีกัน ถ้าทั้งศรัทธาและปัญญาไม่พอดีกันมันก็อันตราย แต่ถ้ามีพร้อมทั้ง ๒ สิ่งนี้มันจะอบรมกัน เมื่อมีศรัทธาเกิดขึ้นมาก็ใช้ปัญญาพิจารณาไป จะค่อย ๆ ปลูกศรัทธาให้เห็นถ่องแท้ในสิ่งที่ตนเองศรัทธาว่าสิ่งนั้นมันจริงไหมอย่างไร ทำให้เราไม่งมงายเกินไป แต่ถ้าปัญญามีมากไป ศรัทธาก็จะได้เตือนว่ามากไปแล้วฟังไว้บ้างก็ดี เหมือนหลวงพ่อชาท่านจะเตือนว่า เมื่อเราเป็นคนฟัง เราก็ฟังไปเรื่อย ๆ เผื่อมีอะไรดี ๆ อยู่ในนั้น ยอมฟังไปก่อนอย่าเพิ่งไปปฏิเสธ อันนี้มันจริงนะบางทีเราคิดว่ามันไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว แต่บางทีก็มีเรื่องที่เราคิดไม่ถึงอยู่ บางทีถ้าอยากจะอวดว่ารู้มาก ก็ให้เอาศรัทธามาข่มไว้ก่อนต้องฟังหน่อยไม่อย่างนั้นมันก็จะกลายเป็นทิฏฐิไป

ภาวนาอุทิศบุญ

๐ การอุทิศบุญกุศลอันเกิดจากการวิปัสสนากรรมฐานให้กับเจ้ากรรมนายเวรหรือผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว มีผลมากกว่าการทำบุญให้ทานหรือการทำสังฆทาน ในเรื่องนี้เป็นจริงเช่นไร

พระอาจารย์ - มันก็มีเหตุมีผลอยู่บ้าง ก็คือมันเป็นอุบายอย่างหนึ่งที่ต้องการให้เราพัฒนาตัวเองให้สูงขึ้น แต่การจะได้ผลว่าผู้ที่จะได้รับนั้น จะได้รับหรือไม่ได้รับนั้นเป็นคนละส่วนกัน การกระทำในลักษณะนั้น ถ้าผู้ที่จะรับได้อยู่ในภาวะที่จะรับได้ ไม่ถึงขนาดนั้นก็รับได้ คือเราตั้งใจบำเพ็ญอุทิศให้เขาก็รับได้ แต่ที่ว่าดีกว่ากันก็ตรงที่เป็นการประพฤติการ

ปฏิบัติของผู้ทำ ถ้าเราทำก็เป็นการยกฐานะจิตใจของเราให้สูงขึ้น ถ้าจิตใจสูงขึ้นผู้รับรู้ว่าเราพัฒนาจิตใจได้สูงขึ้นเขาก็ยิ่งดีใจ ผลมันก็อาจต่างกัน เพราะเราทำดีเพิ่มขึ้นความดีมีมากขึ้น คนรับเมื่อรับรู้เขาก็ยิ่งอนุโมทนา เขาก็เพิ่มบุญขึ้น นี่ก็มีส่วนเหมือนกัน แต่การจะได้รับหรือไม่ได้รับนั้นมันคนละส่วนกัน ตามหลักท่านบอกว่าคนที่จะรับได้ในส่วนบุญนี้ เขาต้องอยู่ในภาวะที่เขาจะรับได้ แต่ถ้าเขามีบุญของเขาแล้ว เขาก็ไปตามบุญของเขา เพราะฉะนั้นการทำทุกอย่างก็อย่าเจาะจง อย่างที่พูดเมื่อเช้าแผ่เมตตาก็อย่าเจาะจง ให้คนอื่นเขามีส่วนบ้างเขาจะได้อนุโมทนาด้วย

สำนักปฏิบัติ

๐ ในปัจจุบันมีฆราวาสเปิดสำนักสอนวิปัสสนามากขึ้น และคนทั่วไปก็นิยมไปปฏิบัติ ท่านอาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องนี้

พระอาจารย์ - ก็ไม่ได้ตื่นเต้นอะไรนะ คือมันก็เป็นอยู่ทุกยุค สำหรับในยุคนี้ก็จะมองในแง่ดีว่า ถ้าเขาสนใจในการปฏิบัติ มันก็เป็นความดี แต่ถ้าจะให้ดีจริง ๆ อย่างพระจริง ๆ ก็คงเป็นไปไม่ได้ อย่างหลวงพ่อชาท่านว่า จะให้ดีจริง ๆ ต้องเป็นคนที่เสียสละจริง ๆ สละเหย้าเรือน สละทุกสิ่งทุกอย่างมันดีกว่า ไว้ใจได้กว่า ถ้าเป็นสถานที่แบบนั้นบางทีมันมีปัญหานะ อย่างที่เคยเล่าให้ฟัง ก่อนนั้นก็มีอยู่ที่หนึ่ง โยมเขาก็ไปกัน ไป

กันอยู่ตั้งหลายปี เราก็พลอยอนุโมทนาเพราะมองในแง่ดี แต่ลึก ๆ เราก็คิดอยู่ว่า โยมจะไปถึงไหนแล้วหนอ มันก็มีนึกอยู่บ้าง แต่เราก็มองในแง่ดีไว้ก่อนและก็ไม่อยากไปขัดเขา สุดท้ายก็มีเรื่องจริง ๆ นั่นแหละ โยมก็มาบอก ไม่น่าเลย ทำไมอาจารย์เขาถึงเป็นอย่างนี้แรก ๆ ก็ดีหรอก นี่เห็นมั้ย พอมีลาภสักการะเข้าไป ถ้าไม่มีธรรมวินัยคุ้มครองก็ลำบากนะ เพราะคนก็คือคน ถ้าคนไม่ถึงธรรมจริง ๆ มันก็เป๋ไปได้ มันหลงตัวเองว่ามีบารมีมีคนนับถือมากขึ้น ก็จะสร้างโน่นสร้างนี่ใหญ่โตไปหาทุนรอนกัน เราก็ไม่รู้ลึก ๆ อะไรเขานะ วันดีคืนดีโยมก็มาเล่าอีกว่าอาจารย์เขาแรก ๆ ก็ดีอยู่หรอก แต่ตอนหลัง ๆ มาเป๋ไป สอนผิดสอนอะไรไปเลย สอนสมาธิสอนอะไรก็ไม่รู้ นี่มันก็ทำให้เรามองเห็นเลยว่า ถึงจะเปิดสำนักมันก็ต้องอ้างอิงผู้รู้ครูบาอาจารย์ เรื่องนี้ที่ต่างประเทศเขาก็มีเยอะ

เหมือนกัน ก็มาในรูปแบบฆราวาสนี่แหละ ถ้าได้ประโยชน์ก็ไม่เป็นไร ถ้าเขาถือเอามาเป็นประโยชน์ได้ก็เป็นความดี อย่างน้อย ๆ คนเราก็อยู่ในสังคมที่ดีงามร่วมกัน ถ้ามองในแง่ดีก็ไม่ว่าอะไร แต่ต้องระวังนะอย่าให้มันเป๋ออกไปนอกลู่นอกทาง เพราะถ้าเกิดความสำคัญมั่นหมายขึ้นมาละก็ยุ่งเลย

พ.ศ. ๒๔๙๖

เกิด ณ บ้านหนองสองห้อง ตำบลธาตุ

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๑๘

อุปสมบท ณ วัดหนองป่าพง อุบลราชธานี

โดยมี พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)

เป็นพระอุปัชฌาย์

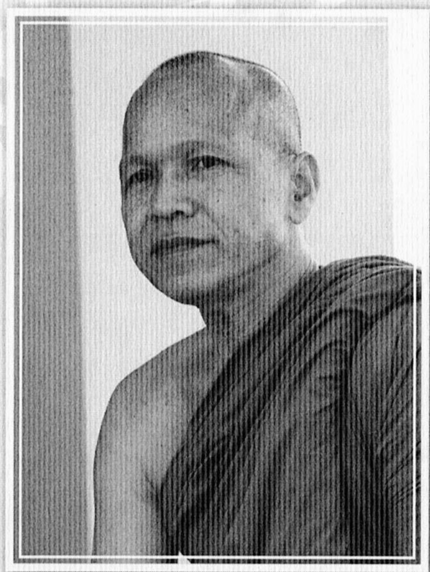
พ.ศ. ๒๕๒๙

เดินทางไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา ณ เมือง

เพิร์ธ ประเทศออสเตรเลีย เป็นเวลา ๒ ปี

พ.ศ. ๒๕๔๒ ถึงปัจจุบัน

เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าอัมพวัน จังหวัดชลบุรี



พระอาจารย์จันดี กนฺตสาโร

...ให้ภาวนาพิจารณาถึงความพลัดพรากอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ให้เป็นอุปนิสัย

คือมันจะได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่นให้เห็นแก้วที่ยังไม่แตกว่ามันแตกแล้ว

หรือใช้แก้วดีที่ยังไม่แตกให้เหมือนแก้วที่แตกแล้ว หรือเวลาที่อยู่กับคนที่ยังไม่ตาย

คนที่ยังไม่ได้พลัดพรากจากกันให้เหมือนกับพลัดพรากจากกันไปแล้ว

อย่างนี้มันจะได้เตรียมตัวไว้ตลอดเวลา พอเราฝึกทำบ่อย ๆ ใจเราก็จะเริ่มยอมรับ...

เปิดประตูสู่ปัญญา

พระอาจารย์จันดี กนฺตสาโร